

Meeri Naumanen, Ilona Ojala, Veera Koskinen

Lasten ja nuorten itsetunto ja positiivinen mielenterveys

Katsaus kirjallisuuteen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

18.5.2018

Tekijät Otsikko	Meeri Naumanen, Ilona Ojala, Veera Koskinen Lasten ja nuorten positiivisen mielenterveyden edistäminen
Sivumäärä Aika	31 sivua + 4 liitettä 18.5.2018
Tutkinto	Sairaanhoidtaja (AMK)
Koulutusohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sairaanhoidtoto
Ohjaajat	Lehtori Marja Salmela Lehtori Nea Lehtimäki
<p>Tämä opinnäytetyö tehtiin osaksi Positiivisen mielenterveyden edistäminen lapsiperheissä -hanketta, jonka tarkoitus oli edistää lasten ja lapsiperheiden hyvinvointia sekä lasten osallisuutta dialogisesti.</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla, millainen rooli itsetunnolla on positiivisen mielenterveyden edistämässä. Tavoitteena oli kehittää lasten ja nuorten positiivisen mielenterveyden edistämisen keinoja ja koota tietoa lapsen ja nuoren psyykkisestä kehityksestä, lapsen ja nuoren itsetunnosta sekä sen vahvistamisesta. Opinnäytetyön tutkimuskysymys oli: Millainen rooli itsetunnolla on 5-18 -vuotiaiden lasten ja nuorten positiivisen mielenterveyden edistämässä?</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jossa sovellettiin systemaattista aineistonkeruumenetelmää. Tiedonhaussa valittiin 18 tutkimusartikkelia, jotka analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysin tuloksena syntyi neljä pääluokkaa, jotka olivat lapsen ja nuoren saama tuki, elämässä menestyminen, kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä oman itsensä löytäminen.</p> <p>Vuorovaikutuksella oli merkityksellinen rooli lasten ja nuorten itsetunnon edistämiseen ja hyvä itsetunto nähtiin ihmissuhteita rikastuttavana tekijänä. Hyvä suhde lapsen ja nuoren sekä hänen perheensä välillä oli tärkeä. Lasten ja nuorten kokemus hyväksyntä paransi itsetuntoa. Myönteiset kokemukset sekä tyytyväisyys elämään olivat itsetunnon tukemiselle olennaisia tekijöitä. Terveelliset elämäntavat tukivat lasten ja nuorten itsetuntoa. Lapsen ja nuoren luottamus omiin vahvuuksiin ja onnistumisiin tuki oman itsen löytämistä. Itsetunto oli mainittu myös yhtenä mielenterveyshäiriöiltä suojaavana tekijänä.</p> <p>Opinnäytetyöstä saatua tietoa voivat hyödyntää terveydenhuollon ammattilaiset ja kaikki lasten ja nuorten kanssa työskentelevät. Jatkossa voisi tutkia pienten lasten omia ajatuksia ja kokemuksia itsetunnosta ja positiivisesta mielenterveydestä, koska niihin keskittyviä tutkimuksia on vain vähän. Myöskään Suomessa ei ole juuri tehty tutkimusta lasten ja nuorten positiivisen mielenterveyden edistämisestä.</p>	
Avainsanat	Lapset, nuoret, positiivinen mielenterveys, itsetunto, positiivisen mielenterveyden edistäminen

Authors Title	Meeri Naumanen, Ilona Ojala, Veera Koskinen The Promotion of the Positive Mental Health in Children and Adolescents
Number of Pages Date	31 + 4 appendices 18 May 2018
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialization	Nursing
Instructors	Lecturer Marja Salmela Lecturer Nea Lehtimäki
<p>The thesis was part of a project called Positive Mental Health of Families with Children. The aim of the project was to develop the well-being of children and their families and to promote the role of children in a dialogue.</p> <p>The purpose of this thesis was to describe what kind of role self-esteem has in the promotion of positive mental health. The aim was to develop tools for promoting positive mental health and to collect information about the psychological development of children and adolescents, about their self-esteem and how to strengthen the self-esteem. The research question was: What kind of role self-esteem has in the promotion of positive mental health in children and adolescents?</p> <p>The thesis was carried out as a descriptive literature review. International data bases were used to collect the data for this literature review by using a systematic literature search. The collected 18 researches were analyzed using content analysis. Based on the analysis the elements of the promotion of positive mental health can be divided into four main categories: supporting children and adolescents, success in life, holistic wellness and finding oneself.</p> <p>Interaction played a significant role in promoting self-esteem. High self-esteem was seen as an enriching factor in interpersonal relationships. A good relationship between a child or an adolescent and his/her family was important. The acceptance and attachment the children and adolescents experienced, improved their self-esteem. Positive experiences and life satisfaction were key factors in promoting self-esteem. Healthy lifestyle supported the self-esteem of children and adolescents. Their confidence in their strengths and success helped them to find their own self. High self-esteem was also mentioned as one factor in predicting mental health issues.</p> <p>The information received in this thesis can benefit health care professionals and everyone who works with children and adolescents. In the future, more research could be directed towards examining the own ideas of children and their experiences of self-esteem and positive mental health, since there are few studies focusing on them. Also, hardly any research has been done of the promotion of positive mental health for children and adolescents in Finland.</p>	
Keywords	Children, adolescents, positive mental health, self-esteem, promoting positive mental health

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lasten ja nuorten positiivisen mielenterveyden ja itsetunnon edistäminen	2
2.1	Positiivinen mielenterveys	2
2.1.1	Positiivisen mielenterveyden edistäminen	3
2.2	Lapsi ja nuori	4
2.2.1	Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys	4
2.3	Itsetunto ja itseluottamus	6
2.3.1	Itsetunnon vahvistaminen ja tukeminen	7
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	10
4	Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät	10
4.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	10
4.2	Aineiston keruu	11
4.3	Sisällönanalyysi	12
5	Opinnäytetyön tulokset	13
5.1	Lapsen ja nuoren saama tuki	13
5.2	Elämässä menestyminen	15
5.3	Kokonaisvaltainen hyvinvointi	16
5.4	Oman itsensä löytäminen	17
6	Pohdinta	18
6.1	Tulosten tarkastelu	18
6.2	Lapsen ja nuoren saama tuki	19
6.3	Elämässä menestyminen	20
6.4	Kokonaisvaltainen hyvinvointi	20
6.5	Oman itsensä löytäminen	21
6.6	Eettisyys ja luotettavuus	22
6.7	Käytettävyys ja jatkotutkimusehdotukset	25
	Lähteet	27
	Liitteet	
	Liite 1. Tiedonhakutaulukko	
	Liite 2. Artikkelitaulukko	
	Liite 3. Alkuperäisilmaukset ja pelkistykset	

Liite 4. Pelkistykset ja niiden luokittelu

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön aiheen taustalla on yhteiskunnallinen huoli lapsiperheistä ja mielenterveysongelmien ylisukupolvisesta periytymisestä. Lapsiperheissä esiintyvät mielenterveysongelmat ovat kasvava ongelma Suomessa ja vanhempien mielenterveysongelmat lisäävät myös lasten riskiä saada mielenterveyden ongelmia (THL 2016a). Erityisesti varhaislapsuudessa koettujen vaikeuksien on todettu lisäävän riskiä myöhemmin ilmeneville ongelmille. Lapsuudessa luodaankin perusta aikuisiän hyvinvoinnille. (THL 2016b.) Varhaisella vuorovaikutuksella oletetaan kiintymyssuhdeteorian mukaan olevan merkitystä lapsen käsityksiin hoitajasta sekä omasta itsestään. Tutkimuksilla on saatu vahvistusta siihen, että turvallinen kiintymyssuhde vaikuttaa lapsen hyvän itsetunnon ja itseluottamuksen muodostumiseen. (Rusanen 2011: 73-74.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla, millainen rooli hyvällä itsetunnolla on positiivisen mielenterveyden edistämisessä. Tavoitteena oli kehittää lasten ja nuorten positiivisen mielenterveyden edistämisen keinoja ja koota tietoa lapsen ja nuoren psyykkisestä kehityksestä, lapsen ja nuoren itsetunnosta ja sen vahvistamisesta sekä keinoista, joilla itsetuntoa voidaan edistää. Opinnäytetyö tehtiin osaksi Positiivisen mielenterveyden edistäminen lapsiperheissä -hanketta, jonka tarkoituksena oli kehittää toimintamalleja ja arviointivälineitä lasten ja lapsiperheiden hyvinvoinnin edistämiseen sekä edistää lasten osallisuutta dialogisesti.

Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, joka perustui tutkittuun tietoon. Tulevaisuudessa esimerkiksi lasten ja nuorten vanhemmat, päiväkodin työntekijät sekä hoitajat saavat katsauksesta näkökulmia siihen, miten he voivat omalla toiminnallaan tukea ja edistää lasten ja nuorten positiivista mielenterveyttä.

Kirjallisuuskatsauksena tehty opinnäytetyö on tärkeä, koska se kokoaa tutkittua tietoa yhteen lasten ja nuorten hyvinvoinnista sekä itsetunnon yhteydestä positiiviseen mielenterveyteen. Hoitotyön tutkimuksessa ei ole keskitytty yhtä paljon voimavarojen ja vahvuuksien tukemiseen kuin oireisiin ja sairauksiin. Positiivinen näkökulma auttaa hahmottamaan, millaiset tekijät tukevat lapsen ja nuoren kehitystä ja hyvinvointia. Näin voidaan lisätä lasten ja nuorten psyykkistä hyvinvointia tukevia asioita sen sijaan, että keskityttäisiin ainoastaan mielenterveydelle haitallisten tekijöiden minimointiin.

2 Lasten ja nuorten positiivisen mielenterveyden ja itsetunnon edistäminen

2.1 Positiivinen mielenterveys

Ihmisen hyvinvointi, terveys ja toimintakyky rakentuvat mielenterveyden ympärille. Mielenterveys ei pidä sisällään vain mielen sairauksien puuttumista vaan se tarkoittaa myös mielen hyvää vointia ja kykyä suoriutua arjesta. (THL 2014b.) Uudempana näkökulmana hyvin- ja pahoinvointi nähdään kahtena erillisenä ulottuvuutena, jossa mielenterveys ei ole pelkästään häiriöiden puuttumista. Esimerkiksi mielenterveyshäiriöstä kärsivä voi sairauden oireista huolimatta kokea onnellisuutta, läheisyyttä ja pystyvyyden tunnetta. (Appelqvist-Schmidlechner – Tuisku – Tamminen – Nordling – Solin 2016.) Mielenterveys muokkautuu koko ihmisen elämän ajan persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä. Hyvä mielenterveys toimiikin voimavarana, joka auttaa ihmistä kokemaan elämän mielekkääksi, luomaan ihmissuhteita sekä toimimaan yhteisön jäsenenä. Suotuisissa oloissa mielenterveyden voimavarat voivat kasvaa sekä uusiutua ja vastaavasti epäsuotuisissa oloissa kuluu. Mielenterveyteen liittyviä tietoja ja taitoja voi myös oppia ja kehittää. (THL 2014b.)

Voimavarakeskeisen mielenterveyden käsitettä kutsutaan myös positiiviseksi mielenterveydeksi (THL 2014a). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2017) määrittelee positiivisen mielenterveyden voimavaraksi ja olennaiseksi osaksi ihmisen terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä. Positiivisen mielenterveyden määritelmän on tarkoitus ohjata ajattelua pois ongelma- ja sairausnäkökulmasta. Positiivinen mielenterveys korostaa yksilön psyykkisiä voimavaroja, vaikuttamismahdollisuuksia omaan elämään, toiveikkuutta ja tunnetta elämänhallinnasta, myönteistä käsitystä itsestä sekä tyydytystä tuottavien sosiaalisten suhteiden olemassaoloa. Kokonaisuutena positiivinen mielenterveys muodostuu emotionaalisesta, psykologisesta, sosiaalisesta, fyysisestä sekä hengellisestä hyvinvoinnista. Sillä on myös positiivinen vaikutus esimerkiksi fyysiseen terveyteen, elämänlaatuun, koulusaavutuksiin sekä positiiviseen terveyskäyttäytymiseen. (THL 2017c.) Positiivista mielenterveyttä voi kehittää ja hyödyntää. Sitä on mahdollista vahvistaa toimimaan suojana esimerkiksi sairauksia vastaan, selviytymään niiden kanssa sekä edistämään niistä toipumista (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016).

Positiivinen psykologia keskittyy ihmisen hyvinvointiin, vahvuuksiin, voimavaroihin ja näiden edistämiseen. Positiivisen psykologian tutkimuskohteita ovat ihmisen vahvuudet,

kyky selviytyä elämän ongelmista sekä keinot, joilla ihmisen hyvinvointia voidaan edistää. Tutkimuksissa on keskitytty esimerkiksi hyvinvoinnin, onnellisuuden ja luonteen vahvuuksien lisäksi vastoinikäymisistä kumpuavaan henkiseen kasvuun ja lujuuteen. Positiivisen psykologian taustalla on ajatus siitä, että ihminen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa vaikeuksien yli pääsemiseen. (Ojanen 2007: 9-29.)

Funktionaalisen mielenterveyden mukaan positiivinen mielenterveys on joukko erilaisia voimavaroja. Toisinaan positiivisen mielenterveyden mittaamiseen käytetään mittareita, joilla mitataan vain yhtä positiivisen mielenterveyden ulottuvuutta. Positiivisen mielenterveyden ulottuvuuksiin luetaan muun muassa resilienssi eli pärjäävyys ja kyky selviytyä, pystyvyyden tunne, elämäntyytyväisyys, elämänlaatu, erilaiset luonteen vahvuudet, optimismi ja onnellisuus (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016). Yksi hyvän mielenterveyden osa-alueista muiden joukossa on hyvä itsetunto (THL 2017a). Hyvä mielenterveys on monen asian summa ja erilaisten yksilöllisten voimavarojen keskinäinen suhde voi vaihdella (Mielenterveysseura).

2.1.1 Positiivisen mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyden edistämisen tavoitteena pidetään positiivista mielenterveyttä. Mielenterveyden edistäminen on toimintaa, joka tukee hyvän mielenterveyden toteutumista. (THL 2017a.) Sen tavoitteena on vahvistaa yksilön positiivista mielenterveyttä. Mielenterveyshäiriöiden ehkäisy on osa mielenterveyden edistämistä ja sitä voidaan tehdä sairauksien eri vaiheissa ihmisen koko elämänkaaren ajan. Mielenterveyden häiriöiden ja sairauksien ilmaantuminen ja esiintyvyyden väheneminen sekä niiden oireiden väheneminen ovat mielenterveyden häiriöiden ehkäisemisen tavoitteena. (THL 2017b.)

Yksilötasolla mielenterveyttä voidaan edistää esimerkiksi vahvistamalla yksilön itsetuntoa ja elämänhallintaa. Yhteisötasolla voidaan esimerkiksi vahvistaa sosiaalista tukea ja osallisuutta ja näin edistää mielenterveyttä. Rakenteellisella tasolla voidaan puolestaan tehdä yhteiskunnallisia päätöksiä, jotka muun muassa vähentävät syrjintää ja epätasa-arvoa. (THL 2017a.)

Lasten mielenterveyden edistämisessä tärkeimpiä kanavia ovat äitiys- ja lastenneuvolapalvelut sekä kouluterveydenhuolto (THL 2017b). Koululla ja vapaa-ajan harrastustoiminnoilla on mahdollisuus tukea ja edistää lasten ja nuorten hyvää mielenterveyttä. (THL

2014). Säännöllinen terveysseuranta on sosiaalihuollon ennaltaehkäisevän työn ja varhaisen tuen menetelmien lisäksi tärkeässä asemassa. Kuntien vastuulla on huolehtia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä. Sosiaali- ja terveydenhuolto osallistuu tähän tehtävään esimerkiksi tekemällä yhteistyötä koulujen ja varhaiskasvatuksen kanssa. Kunnallisessa päätöksenteossa ja politiikassa erilaiset sosiaali-, koulutus-, alkoholi- ja perhepoliittiset ratkaisut ja päätökset ovat merkittävässä asemassa vaikuttaessaan lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä hyvinvointiin. (Mielenterveystalo.) Erilaisilla hankkeilla on onnistuttu luomaan uusia työkaluja edistämään koko väestön mielenterveyttä sekä ehkäisemään mielenterveyden häiriöitä. Terveiden ja hyvinvoinnin liitto on ollut mukana luomassa esimerkiksi Yhteispeli-nimistä hanketta kouluille lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettamisen tueksi. (THL 2017b.)

2.2 Lapsi ja nuori

Tässä opinnäytetyössä kohderyhmä rajattiin käsittämään pääsääntöisesti 5-18-vuotiaita lapsia ja nuoria. Kielitoimiston sanakirja määrittelee lapsuuden ajanjaksoksi ihmisen syntymästä murrosikään asti (Kotimaisten kielten keskus 2017). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan leikki-ikä ajoittuu 2,5-6 ikävuoteen. (2015). Leikki-ikäiset voidaan jakaa ikänsä perusteella myös kahteen eri ryhmään. Varhaisleikki-ikä voidaan jakaa ikävuosiin 1-3 ja myöhäinen leikki-ikä ikävuosiin 3-6. Kouluiän katsotaan alkavan 7 ikävuodesta ja päättyvän 12 vuoden ikään. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori, Uotila 2012: 11) Varhaisnuoruus sijoittuu ikävuosien 12-14 välille, jonka jälkeen alkaa varsinainen nuoruus sijoittuen ikävuosiin 15-17. 18 ikävuodesta katsotaan alkavan jälkinuoruus. (Aalto-Setälä – Marttunen 2007.)

2.2.1 Lapsen ja nuoren psyykkinen kehitys

Lapsuuteen ja nuoruuteen kuuluu voimakas fyysinen ja psyykkinen kehitys. Yksilölliset tekijät sekä ympäristö ja kulttuuri ohjaavat tätä kehitystä. Lapsuuden kokemukset, sosiaaliset suhteet sekä psyykkinen ja fyysinen kehitys luovat pohjan yksilön myöhemmälle hyvinvoinnille ja mielenterveydelle. Väestötutkimusten mukaan noin puolet aikuisiän mielenterveydenhäiriöistä on saanut alkunsa jo ennen 14 vuoden ikää. (THL 2014a.)

Leikki-ikäinen lapsi oppii monia kognitiivisia, sosiaalisia ja motorisia taitoja. Ensimmäisten ikävuosien aikana lapsen kognitiivinen kehitys rakentuu liikkumisen ja havainnoimisen ympärille. Lapsi tarvitseekin ympärilleen turvallisen ympäristön, jossa hän voi luonnollisesti tutkia ja oppia uusia asioita. Lapsi omaksuu uusia asioita aistiensa ja kehonsa avulla sekä välittömien tekojen kautta. Vähitellen lapsen havainnointi kehittyy yksittäisistä asioista kohti kokonaisuuksia. Uusien asioiden oppimisen kautta lapsen tunteet kehittyvät yhä voimakkaammiksi. Kolmevuotias lapsi alkaa hahmottaa maailmaa objektiivisesti. Lapsen muisti alkaa toimia tehokkaasti ja työmuisti paranee. Lapselle myös kehittyy tietoisuus omasta tahdosta. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012: 11, 41.)

Leikki-ikäiselle lapselle kehittyy vähitellen käsitys omasta itsestään eli minäkuva, jonka avulla lapsi ymmärtää paremmin omia kykyjään ja taitojaan. Se kehittyy ympäristön ja lapselle tärkeiden ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Minäkäsityksen muodostuessa lapsi oppii tunnistamaan toisten ihmisten tunnetiloja. Lapsen oppiminen perustuu samaistumisen ja mallioppimisen lisäksi sosiaaliseen oppimiseen eli hän ottaa mallia muista ja soveltaa sitä omaan toimintaansa. Antamalla lapselle myötätuntoa lapsi oppii antamaan sitä myös muille. Muiden lasten kanssa leikkiessä lapsi oppii sosiaalisia taitoja ja hänen persoonallisuutensa kehittyy. Varhaisen vuorovaikutuksen kautta lapsi rakentaa kiintymyssuhteen, joka ennakoii lapsen myöhempää vuorovaikutusta ja yhteistoiminnallisuutta. Leikki-iässä lapsi alkaa kokea uusia sosiaalisia tunteita kuten ylpeyttä, empatiaa, häpeää ja syyllisyyttä. Nämä tunteet ovat yhteydessä siihen, millaiseksi lapsen itsetunto kehittyy. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012: 42-44, 52.)

Myöhäisleikki-iässä lapsi hakee hyväksyntää ja onnistumisen kokemuksia. Neljän vuoden iässä saa alkunsa lapsen moraalintajun kehitys ja hän alkaa punnita oikean ja väärän eroa. Lapsi oppii myös ymmärtämään, etteivät muut ihmiset tunne ja ajattele kuten hän. Ryhmässä lapsi oppii huomioimaan toisten tunteet ja esimerkiksi jakamaan tavaroita. Ystävien mielipiteet tulevat lapselle tärkeiksi. Lapsen tulisi saada toimia aktiivisesti ympäristössään, jotta hänen minäkuvansa kehittyisi positiiviseksi. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012: 53.)

Kouluikäisen lapsen psykososiaalinen kehitys etenee suurten kehitysvaiheiden kautta. Yksi tämän ikävaiheen keskeisistä kehitystehtävistä on terveen ja realistisen minäkäsityksen luominen. Hän oppii ymmärtämään abstrakteja käsitteitä ja syysuhteita. Ystävästä ja perheestä tulee kouluikäiselle entistä tärkeämpiä ja lapsi haluaa kokea kuuluvansa johonkin ryhmään. Lapsen persoonallisuus kehittyy lapsen ollessa vuorovaikutuksessa

muihin ihmisiin. Koulussa lapsi tarvitsee positiivisia oppimiskokemuksia. Opettajan rooli on merkittävä, sillä hän luo oikeita käyttäytymismalleja, esittää vaatimuksia, antaa tehtäviä ja palautetta. Koulukiusaaminen vahingoittaa kiusatun lapsen itsetuntoa ja itsearvoa sekä aiheuttaa pahoja traumoja lapselle. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012: 11, 64-66.)

Nuoruudessa kasvu ja kehitys etenevät nopeasti. Nuoruus alkaa puberteettiin liittyvistä fyysisistä muutoksista, kasvupyrähdyksistä ja sukukypsyys saavuttamisesta. Kehon ja mielen yhteys nousee voimakkaasti esiin. Keskeiseksi kehitykselliseksi päämääräksi nuorelle nousee autonomian saavuttaminen. Nuoruuteen liittyviä kehitystehtäviä ovat irrottautuminen vanhemmista, turvautuminen ikätovereihin vanhempien sijaan, murrosikään liittyviin fyysisiin muutoksiin sopeutuminen sekä oman seksuaalisen identiteetin jäsentäminen. Nuoren psyykkinen kehitys etenee kehityksellinen etenemisen ja ajoittaisen taantumisen kautta. Mielialat voivat vaihdella voimakkaasti, vanhempien kanssa voitulla ristiriitoja ja nuoren ajattelu voi olla mustavalkoista. Nuoren kyvyt tarkastella ja eritellä tunnetiloja ovat vielä puutteelliset. Nuorelta odotetaan paljon ja nuori joutuu tekemään useita tärkeitä valintoja opiskelun, ammatin ja ihmissuhteiden saralla. Nuoruusikässä persoonallisuuden rakenteet jäsentyvät uudelleen ja aikuisen persoonallisuus vakinaistuu nuoruuden loppupuolella. (Aalto-Setälä – Marttunen 2007.)

2.3 Itsetunto ja itseluottamus

Itsetunnolla tarkoitetaan myönteistä ja totuudenmukaista käsitystä itsestä, omista kyvyistä ja ominaisuuksista. Hyvä itsetunto on itsensä tuntemista ja omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistamista ja hyväksymistä. (Aho 1996:9-29.) Itsetunto on osa minäkuva ja minuutta (Storvik-Sydänmaa ym. 2012: 52). Itsetunto muuttuu koko elämän ajan ja alkaa kehittyä heti syntymästä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Hyvän itsetunnon juuret ovat vahvasti yhteydessä siihen, miten lapsi kokee vanhemmiltaan saamansa hoivan eli miten hänen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tarpeensa tulevat ymmärretyiksi ja täytetyiksi. Vanhemmat ja muut lapsen läheiset voivat ensimmäisten elin-kuukausien aikana antaa hyvän perustan lapsen myönteisen itsetunnon kehittymiselle, sillä lapsi rakentaa identiteettiään vertailemalla itseään häntä lähimpänä oleviin ihmisiin. Myöhemmin lapsen elämänpiirin laajettua kodin ulkopuolelle esimerkiksi päiväkotiin, hän saa enemmän vertailukohteita. (Aho 1996:9-29.) Tärkeänä kehitysvaiheena lapsen itsetunnon laadulle ja sävyille pidetään varhaisvaiheita eli 2-3 vuoden ikään ajoittuvaa tahtomisen harjoitteluvaihetta ja lapsen itsetunnon muodostumiselle herkintä aikaa noin 5-12 vuoden iässä. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto; Aho 1996: 27-28.)

Itsetunto tarkoittaa itsensä hyväksymistä, kokemusta omasta arvokkuudesta ja varmuutta siitä, että on myös muiden ihmisten hyväksymä. Itsetunto on myös kykyä luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään siitä huolimatta, että näkee myös heikkouksia itsessään. Se millaiseksi koemme itsemme, vaikuttaa siihen millaiseksi itsetuntomme rakentuu. Itsetuntoa pidetään jossain määrin pysyvänä ominaisuutena, jota voi myös kehittää elämän aikana. Itsetunto muodostuu sekä hyvien että huonojen kokemusten pohjalta. Hyvän itsetunnon omaavalla henkilöllä on samalla myös totuudenmukainen kuva itsestään eli hän pystyy näkemään itsessään hyvien ominaisuuksien lisäksi myös heikkouksia. Hän myös kestää pettymyksiä ja epäonnistumisia, niin etteivät ne vaurioita itsetuntoa. Itsetuntoon myös kuuluu omien tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen. (Salonen 2006: 7.)

2.3.1 Itsetunnon vahvistaminen ja tukeminen

Lapsen ja nuoren itsetunnon tukemisessa on tärkeää ottaa huomioon, mitkä asiat vaikuttavat terveeseen itsetunnon kehittymiseen. Itsetunnon voidaan ajatella rakentuvan kerroksista. Varhaislapsuudessa muodostuu perusluottamus, perusluottamuksen päälle rakentuvat kokemukset toisilta ihmisiltä saadusta palautteesta ja huomiosta. Lisäksi elämä tuo mukanaan kokemuksia saavutuksista, kuten koulussa ja harrastuksissa menestymisestä. (Juusola 2010: 154-155)

Hyvän itsetunnon juuret lähtevät kehon tuntemuksista ja ei-kielellisestä vuorovaikutuksesta kuten katseista ja äänensävyistä, kun hoivaajat käsittelevät vauvaa, taaperoa ja lasta, ja lapsi kokee oman kehonsa ja itsensä hyväksi (Sinkkonen 2008: 174). Lapsen itsetunto rakentuu, kun hän kokee olevansa rakastettu ja hyvä ilman suorituksia, omana itsenään. Itsetuntoa vahvistaa kannustaminen yrittämisestä, sinnikkyydestä ja kekseliäisyydestä eikä vain suorituksesta ja lopputuloksesta. Erityisen rakentavaa on kannustaa asioista, joissa lapsi on kehittynyt aikaisempaan osaamiseensa nähden. Toisaalta kannustamisen ei pidä koskaan muuttua automaattiseksi, ja lapsi tarvitsee myös rakentavaa kritiikkiä. (Sinkkonen 2008: 179-181.)

Lapsen saamalla positiivisella ja negatiivisella palautteella ympäristöstä on vaikutusta lapsen kokemuksiin. Ujokin lapsi voi positiivisten kokemusten kautta ja aikuisten tuen avulla saada itseluottamusta ja uskaltautua toisten lasten seuraan leikkimään. Lasten

erilaiset temperamenttipiirteet vaikuttavat siihen, millaista tukea lapsi tarvitsee ja minkälaiset tilanteet ovat lapselle haastavia. (Keltikangas-Järvinen 2012: 59-61.)

Vanhempien rakkauden ja kannustuksen lisäksi itsetuntoon vaikuttavat myös kokemukset esimerkiksi koulussa ja ystävyysuhteissa. Pitkään jatkuva koulukiusaaminen ja tunne ulkopuolisuudesta jättävät pitkäaikaiset jäljet itsetuntoon, mikä saattaa vaikuttaa myös aikuisuuden ihmissuhteisiin. Lapsi saattaa oppia välttelemään ryhmiä ja pelkäämään ystävyystymistä, koska tuntee itsensä muita huonommaksi. Sen vuoksi on tärkeää tietää, mitä lapselle kuuluu kodin ulkopuolella ja keskustella lapsen kanssa koulukiusaamisesta sekä auttaa lapsia välien selvittelyssä ja sopimisessa. (Juusola 2010: 146-147)

Antamalla lapselle positiivista palautetta toiminnastaan hänen itseluottamuksensa alkaa kehittyä ja hänelle muodostuu hyvä itsetunto. Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee aikuiselta tukea ja kannustusta sekä mielenkiintoa lapsen tekemisiä kohtaan, jotta hänen itsetuntonsa lujittuisi. Lapsen osallistuminen yhteiseen toimintaan toisten lasten kanssa vahvistaa hänen itsetuntoaan. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012: 44, 50, 52.) Leikin avulla lapsen itsetuntemus vahvistuu ja hänellä on mahdollisuus saada onnistumisen elämyksiä, jotka puolestaan vaikuttavat lapsen itsetuntoon. Pienen lapsen on usein vaikea tuoda esille pelkojaan ja toiveitaan, joten ne on helpompi kertoa aikuiselle sadun muodossa. Satua kuuntelemalla aikuinen viestii lapselle arvostavansa ja kunnioittavansa tätä. Sadutuksen tavoitteena onkin tukea lapsen yksilöllistä itseilmaisua ja itsetuntoa. (Vilén ym. 2006: 475, 481.)

Lapsen kasvatus perustuu vuorovaikutukseen. Jotta lapsen minäkuva, itsetunto ja käyttäytyminen pääsisivät kehittymään, lapsi tarvitsee vuorovaikutussuhteita muiden ihmisten kanssa. Lapsen vanhemmat ja muut kasvattajat toimivat lapselle peilikuvana. Lapsi peilaa jatkuvasti kuvaa itsestään ja muista sen perusteella, miten kasvattaja hänet näkee. Jos vanhempi näkee lapsessa vain negatiivisia asioita, alkaa lapsikin nähdä itsensä negatiivisessa valossa. (Vilén ym. 2006: 462.) Lapsi tarvitsee oman tukiverkoston eli perheen, jonka tulisi olla lapsen lähipiirissä melko pysyvästi. Lapselle on tärkeää tietää, missä tukiaikuinen on ja ketkä ovat hänen turvanaan. Perhe etsii yhdessä ratkaisuja ongelmiin, lohduttaa, auttaa ja iloitsee. Perhekäsitys on kuitenkin laajempi kuin oma ruokakunta ja siihen voivat kuulua myös isovanhemmat, jopa opettajat ja kavereiden vanhemmat. Lapsi oppii luottamuksen ja empatian tässä pienessä yhteisössä. (Cacciatore ym. 2008: 156.)

Lapsen kokemus oikeudenmukaisuudesta syntyy luottamusta rakentamalla. Kokemuksella vanhempien oikeudenmukaisuudesta tarkoitetaan sitä, että lapsi kokee vanhempien kohtelevan kaikkia sisaruksia ja perheenjäseniä yhtä arvostavasti. Liiallisesta tasapuolisuuden korostamisesta materian avulla saattaa kuitenkin seurata se, että lapsi alkaa mitata omaa arvoaan esimerkiksi saamillaan tavaroilla ja keskittyy jatkuvasti siihen, saavatko kaikki joka kerralla juuri saman verran huomiota. Välillä jonkun perheenjäsenen tarpeet on asetettava etusijalle. Lapsen on tärkeä nähdä aikuisen toiminta johdonmukaisena ja oikeudenmukaisena, jolloin lapsi ymmärtää, ettei saa asioita suosikkijärjestyksen tai sattuman perusteella. (Cacciatore ym. 2008: 151.)

Jo pieni vauva ilahtuu nähdessään hoitajansa kasvoilla iloisen hymyn. Lapset usein houkuttelevat aikuisten iloa esille pelleilemällä, keikistelemällä ja leikkimällä. Lapsen kohtaaminen ilolla antaa hänelle käsityksen, että aikuinen on ilahtunut nähdessään juuri hänet. Myönteisiin puoliin keskittyminen kasvattaa lapsen itsetuntoa paremmin kuin jatkuva toruminen, vaikka menneinä aikoina kiitosta on jopa halveksittu ja ajateltu, että lapsi menee kehumisesta ja huomiosta pilalle. (Cacciatore – Korteniemi-Poikela – Huovinen 2008: 164.)

Itsensä arvokkaaksi kokeminen ja riittävä itsetunto tukevat hyvän mielenterveyden kehittymistä. Tutkimusten mukaan suomalaisilla nuorilla on heikommat sosiaaliset taidot ja huonompi itsetunto muihin saman ikäisiin nuoriin kansainvälisesti verrattuna. Mielenterveysseuran tekemän kyselyn mukaan kuudesluokkalaiset suomalaiset eivät kokeneet itseään kovin tärkeiksi tai merkittäviksi muille ihmisille. Vanhempien lisäksi myös koululla on suuri merkitys lapsen itsetunnon kehittämisessä ja se voisi tukea lapsia ja nuoria nykyistä enemmän esimerkiksi lisäämällä heidän vuorovaikutustaitojaan ja kasvattamalla heidän itsetuntemustaan. Sosiaalisilla taidoilla ja muilta ihmisiltä saadulla hyväksynnällä on itsetuntoa vahvistava vaikutus. (Salonen 2006: 7.)

Kokemus häpeästä syntyy 14-16 kuukauden ikäisenä. Häpeä on tarpeellinen tunne, jotta ihminen noloituisi loukattuaan toista ihmistä ja pystyisi elämään yhteisössä. Häpeä on voimakas tunne ja liiallinen häpeä vahingoittaa itsetuntoa syvästi. Niinpä aikuisen täytyy auttaa lasta selviytymään häpeästä ja pyrkiä minimoimaan nöyryyttäviä kokemuksia. Häpeästä lamaantuneelle lapselle kerrotaan, miksi hänen toimiaan jouduttiin rajaamaan ja osoitetaan, että aikuinen ymmärtää lapsella olevan kurja olo. (Sinkkonen 2008: 184-193.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla, millainen rooli hyvällä itsetunnolla on positiivisen mielenterveyden edistämisessä. Kohderyhmänä olivat 5-18 -vuotiaat lapset ja nuoret, heidän perheensä sekä heidän kasvuyhteisönsä kuten varhaiskasvatus ja koulu. Tarkoituksena oli tutustua olemassa olevaan tietoperustaan ja lähestyä aihetta kirjallisuuskatsauksen menetelmin.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää lasten ja nuorten positiivisen mielenterveyden edistämisen keinoja ja koota tietoa lasten ja nuorten psyykkisestä kehityksestä, lapsen ja nuoren itsetunnosta sekä itsetunnon vahvistamisesta. Kirjallisuuskatsausta varten kerätystä tiedosta haettiin vastausta opinnäytetyön tutkimuskysymykseen. Kirjallisuuskatsauksella pyrittiin myös lisäämään ymmärrystä itsetunnon tukemisesta.

Opinnäytetyössä haetaan vastausta seuraavaan tutkimuskysymykseen:

1. Millainen rooli hyvällä itsetunnolla on 5-18 -vuotiaiden lasten ja nuorten positiivisen mielenterveyden edistämisessä?

4 Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsaus on keskeinen menetelmä kokonaiskuvan muodostamiseen tietystä aihealueesta tai kokonaisuudesta. Sen tavoitteena on selvittää, millä eri tavoilla tutkimusilmiötä on aiemmin tarkasteltu eri tieteenaloilla. Hoitotieteessä kirjallisuuskatsaus auttaa usein hahmottamaan jonkin aiheen tutkimustarvetta. Sen avulla voidaan myös laatia synteesi aikaisemmasta tutkimustiedosta. Synteessillä tarkoitetaan olemassa olevan tiedon yhdistämistä siten, että kerätyn ja yhdistellyn tiedon avulla voidaan tuottaa uutta tietoa tai vastauksia kysymyksiin. (Stolt, Axelin, Suhonen 2016: 23.)

Tässä opinnäytetyössä sovellettiin kirjallisuuskatsauksen menetelmiä. Kirjallisuuskatsauksen tekeminen rakentui luodun tutkimuskysymyksen ympärille. Katsaus tehtiin aihetta koskevaan kirjallisuuteen etsien vastausta luotuun tutkimuskysymykseen.

4.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä olivat esimerkiksi ”lapset”, ”nuoret”, ”mielenterveys”, ”positiivinen mielenterveys”, ”mielenterveyden edistäminen”, ”positiivisen mielenterveyden edistäminen”, ”itsetunto”, ”itseluottamus”, ”minäpystyvyys” sekä ”positiivinen psykologia”. Keskeisten käsitteiden määrittelyssä käytettiin apuna yleistä suomalaista asiasanastoa. Keskeisistä käsitteistä muodostettiin relevantit hakusanat, joita olivat ”child”, ”children”, ”adolescence”, ”mental health”, ”positive mental health”, ”promoting positive mental health”, ”self-esteem”, ”self-concept”, ”self-efficacy” sekä ”positive psychology”.

Systemaattinen tiedonhaku tehtiin relevanttien tietokantojen kautta. Kaikki tutkimusartikkelit löytyivät kansainvälisestä hoitotieteiden tietokanta Cinahlista sekä monialaisesta tietokanta Taylor & Francis Onlinesta. PubMed- ja Medic-tietokannat käytiin läpi, mutta niistä ei löytynyt aineiston sisäänottokriteerit täyttäviä artikkeleita. Tiedonhaussa käytettiin opinnäytetyön kannalta keskeisiä hakusanoja. Hakutuloksista poistettiin epäsovikat artikkelit pois ensiksi otsikon perusteella. Tämän jälkeen artikkeleista luettiin tiivistelmät, mikä karsi osan artikkeleista pois. Viimeiseksi luettiin koko teksti ja päätettiin artikkelin soveltuvuudesta kirjallisuuskatsaukseen. Tiedonhausta koottiin erillinen taulukko opinnäytetyön liitetiedostoihin (Liite 1). Tiedonhakutaulukosta löytyvät käytetyt tietokannat, hakusanat, osumat sekä hyväksytyt tutkimukset. Tiedonhakua varten muodostettiin aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit, jotka ovat nähtävillä taulukossa 1.

Taulukko 1. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Aineiston valintakriteerit	Aineiston poissulkukriteerit
Vastaa tutkimuskysymykseen	Ei vastaa tutkimuskysymykseen
Hoitotieteellinen tutkimus	Muu kuin hoitotieteellinen tutkimus
Tutkimus on suomen- tai englanninkielinen	Muu kuin suomen- tai englanninkielinen tutkimus
Aineisto on saatavilla Metropolian kirjaston tietokantojen kautta	Aineisto ei ole saatavilla Metropolian kirjaston tietokantojen kautta
Julkaisuvuosi 2008-2018	Julkaisuvuosi ennen 2008
Maksuttomat artikkelit	Maksulliset artikkelit
Kohderyhmän ikä 5-18 vuotta	Kohderyhmä alle 5-vuotiaita tai yli 18-vuotiaita

Kirjallisuuskatsauksen aineistoiksi valittiin 18 artikkelia, jotka käsittelivät opinnäytetyön aihetta ja sen keskeisiä käsitteitä. Aineistoon pyrittiin kokoamaan riittävä määrä artikkeleita, jotka käsittelivät aihetta tarpeeksi monipuolisesti. Kirjallisuuskatsauksessa käytettävät aineistot eivät olleet samoja, joita oli hyödynnetty opinnäytetyön tietoperustassa. Aineiston tuli vastata opinnäytetyössä esitettyyn tutkimuskysymykseen ja niiden täytyi

myös olla helposti saatavissa tai luettavissa verkossa. Aineiston valinnassa pyrittiin valitsemaan tuoreimpia julkaisuja, mikäli niitä oli saatavilla. Tiedonhaun apuna käytettiin kirjallisuuskatsaus –työpajaa, kirjaston informaattikon järjestämää tiedonhaun työpajaa sekä informaattikon päivystystä.

4.3 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysin avulla aineistoa voidaan tiivistää sekä kuvata tutkittavien ilmiöiden välisiä suhteita. Sen tavoitteena on esittää tutkimuskohde laajasti, mutta tiiviissä muodossa. Hoitotieteessä induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysia on käytetty deduktiivista eli teorialähtöistä sisällönanalyysia enemmän. Sisällönanalyysin vahvuuksia ovat sen sisällöllinen sensitiivisyys ja tutkimusasetelman joustavuus. Haasteita puolestaan ovat sisällönanalyysin joustavuus ja säännöttömyys, minkä vuoksi tutkija joutuu tekemään itsenäisiä päätöksiä. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2009: 132-135.)

Kirjallisuuskatsaukseen valitut 18 artikkelia käsittelivät 5-18-vuotiaiden lasten ja nuorten itsetunnon ja positiivisen mielenterveyden edistämistä. Osa artikkeleista koski interventiota, joiden vaikutusta itsetuntoon tutkittiin. Opinnäytetyön liitteistä löytyy taulukko, johon on kuvailtu aineistoksi valitut tutkimukset (Liite 2). Valituista artikkeleista löytyi useita tutkimuskysymykseen vastaavaa alkuperäisilmausta. Alkuperäisilmaukset käännettiin suomenkielelle ja niistä pelkistettiin 223 pelkistystä. Pelkistetyistä ilmauksista muodostettiin 55 alaluokkaa, joista puolestaan muodostettiin 14 yläluokkaa. Yläluokista syntyi neljä pääluokkaa. Aineiston analyysista koottu taulukko löytyy opinnäytetyön liitteistä (Liite 3).

Opinnäytetyön aineiston sisältämä tieto analysoitiin sisällönanalyysin keinoin. Aineisto luettiin ensiksi läpi useamman kerran ja artikkeleista poimittiin tutkimuskysymykseen vastaavat ilmaukset. Valitut ilmaukset käännettiin suomenkielelle ja ne pelkistettiin. Pelkistämisvaiheessa alkuperäisistä ilmauksista karsittiin pois kaikki tutkimuskysymyksen kannalta epäolennaiset asiat. Pelkistykseen sisällytettiin aina vain yksi asia ja pelkistysten sisältö tiivistettiin tiiviiseen muotoon. Pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin sisällöllisen samankaltaisuuden perusteella ja niistä muodostettiin saman suuruisia alaluokkia. Alaluokat yhdistettiin suuremmiksi yläluokiksi ja yläluokat edelleen pääluokiksi. Aineiston analyysista koottu taulukko löytyy opinnäytetyön liitteistä (Liite 3). Taulukosta 2 löytyy esimerkki aineiston analyysista. Alkuperäisten ilmausten ja pelkistysten perässä sulkeissa

on alkuperäisen artikkelin numero. Aineiston tulokset raportoitiin aineistosta muodostetun luokittelun perusteella ja tulokset koottiin yhteen. Sisällönanalyysin apuna käytettiin laadullisen aineiston analysointimenetelmät-työpajaa.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston analyysistä

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Predictors of high self-esteem were associated with youths who felt included in the foster family and supported by their foster parents (15)	Nuorten kokemus sijaisperheeseen kuulumisesta ennustaa parempaa itsetuntoa (15)	Perheeseen kuuluminen	Emotionaalinen tuki	Lapsen ja nuoren saama tuki
Life satisfaction domains (family, friends and school) were moderately correlated with global self-esteem and were moderately inversely correlated with depression (2)	Ystävät osana elämäntyytyväisyyttä korreloivat myönteisesti itsetunnon kanssa (2)	Suhde ystäviin	Sosiaaliset suhteet	

5 Opinnäytetyön tulokset

Opinnäytetyön tulokset on esitelty alla sisällönanalyysissä muodostuneiden pääluokkien mukaisessa järjestyksessä. Analyysin tulokset kuvaavat lapsen ja nuoren hyvää itsetuntoa tukevia tekijöitä sekä itsetunnon rooli positiivisen mielenterveyden edistämisessä.

5.1 Lapsen ja nuoren saama tuki

”Lapsen ja nuoren saama tuki” muodostui ensimmäiseksi pääluokaksi. Tähän pääluokkaan kuului neljä yläluokkaa, jotka olivat ”sosiaaliset suhteet”, ”emotionaalinen tuki”, ”lapsen ja nuoren kokemus hyväksyntästä” sekä ”avoin vuorovaikutus muiden kanssa”. Näihin yläluokkiin kuului 18 alaluokkaa. Taulukossa 3 on kuvattu pelkistetyistä ilmauksista muodostuneet alaluokat, alaluokista muodostuneet yläluokat ja yläluokista muodostunut pääluokka.

Vuorovaikutuksella oli merkityksellinen rooli itsetunnon edistämiseksi (2, 11, 6, 15, 4, 14) ja mielekkäillä ihmissuhteilla oli yhteys positiivisen mielenterveyden toimintaan (12, 3). Ystävien ja vertaisten merkitys kasvoi entisestään nuoruudessa ystävien kanssa vietetyn ajan ja joukkoon kuulumisen tarpeen lisääntyessä (15). Hyvät suhteet ystävien ja vertaisten kanssa ennustivat positiivista minäkuvaa sekä itsetuntoa (2, 11, 15, 6) ja toisaalta hyvä itsetunto mainittiin mahdollisesti ihmissuhteita rikastuttavana tekijänä (15).

Myös hyvä suhde lapsen sekä hoitajan tai perheen välillä oli tärkeä ja ennusti parempaa itsetuntoa (4, 15, 14). Vastavuoroinen suhde lapsen ja hoitajan välillä (4) sekä perheen tarjoama lämpö (4, 15), kiintymys (14, 15, 2) ja rakkaus (4, 7) tukivat lapsen hyvän itsetunnon kehitystä ja psyykkistä hyvinvointia. Mielenterveyttä tukevalla kurssilla ohjaajan rooli koettiin tärkeänä ja ohjaajan oli mahdollista tukea nuorten itseluottamusta (5). Kokemukset hyväksynnästä ja huomiosta sekä huomioiduksi tulemisesta (15, 7, 4) edistivät itsetuntoa. Edellytyksiä paremmalle itsetunnolle loivat myös mahdollisuudet ilmaista itseä (4, 7, 5). Perheen ja aikuisten tuki (15, 14) sekä tunne perheeseen kuulumisesta (15) edistivät itsetuntoa. Positiivinen huomio (4, 6, 5, 16) sekä toisaalta paikkansapitävä palaute (6) nousivat analyysissa esille itsetuntoa kohentavina tekijöinä. Itseä koskevista negatiivisista ajatuksista keskustelu helpotti itseä koskevien ajatusten käsittelyä (5).

Taulukko 3. Lapsen ja nuoren saama tuki

Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Suhde ystäviin	Sosiaaliset suhteet	Lapsen ja nuoren saama tuki
Suhde vertaisiin		
Suhde huoltajaan/hoitajaan/perheeseen		
Mielekkäät ihmissuhteet		
Ohjaajan ja aikuisen rooli		
Perheeseen kuuluminen	Emotionaalinen tuki	
Perheen tarjoama kiintymys		
Perheen tuki		
Lapsen ja nuoren saama lämpö		
Lapsen ja nuoren saama positiivinen huomio		
Lapsen ja nuoren saama rehellinen palaute		
Kokemus huomioiduksi tulemisesta	Lapsen ja nuoren kokema hyväksyntä	
Kokemus rakastetuksi tulemisesta		
Kokemus hyväksytyksi ja arvostetuksi tulemisesta		
Kokemus nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta		
Mahdollisuus omien näkemysten ilmaisuun	Avoin vuorovaikutus muiden kanssa	
Toimiva vuorovaikutus		
Avoin puhuminen ongelmista		

5.2 Elämässä menestyminen

”Elämässä menestyminen” muodostui toiseksi pääluokaksi. Tähän pääluokkaan kuului neljä yläluokkaa, jotka olivat ”lapsen ja nuoren itsesääätely”, ”myönteinen tapa suhtautua toimintaan/tapahtumiin”, ”tyytyväisyys elämään ja perheeseen” sekä ”positiiviset tapahtumat ja kokemukset”. Näihin yläluokkiin kuului 17 alaluokkaa. Taulukossa 4 on kuvattu pelkistetyistä ilmauksista muodostuneet alaluokat, alaluokista muodostuneet yläluokat ja yläluokista muodostunut pääluokka.

Itsetunto tuki stressistä selviytymistä (14, 3, 6) ja nuoruudessa tapahtuviin muutoksiin liittyvät stressitekijät puolestaan vaikuttivat itsetuntoon ja kehonkuvaan (9). Parempi minäpystyvyys ja itsetunto ennustivat parempaa psykologista mukautumista (3, 4) ja muutuvaa ajattelua tukemalla voitiin lisätä positiivista itsearvostusta (18). Itsetunto oli yhteydessä myös elämäntyytyväisyyteen (2, 3).

Erilaiset selviytymiskeinot olivat yhteydessä itsetuntoon (14, 16, 17, 3). Positiiviset selviytymiskeinot edistivät itsetuntoa (14) ja vähäisempi tunnereaktioihin perustuva selviytyminen oli yhteydessä parempaan itsetuntoon (3). Positiivinen tyyli selittää toimintaa ja tapahtumia oli yhteydessä parempaan itsetuntoon (16, 17) ja positiivisten tapahtumien tunnistaminen edisti mielenterveyttä (17). Itsetunnolla oli yhteys myös resilienssiin. Resilienssillä tarkoitetaan yksilön psyykkistä palautumiskykyä tai selviytymiskykyisyyttä eli kykyä selvitä vastoinkäymisistä (Suomen Mielenterveysseura b). Itsearvostus, minäpystyvyyden tunne ja itsetunto mainittiin resilienssin osatekijöinä (4), ja korkea itsetunto oli yhdistetty lisääntyneeseen resilienssiin (4).

Kasvuympäristöllä oli merkitystä itsetunnolle (15, 14) ja kasvuympäristön vaikutuksesta kehittynyt hyvä itsetunto auttoi sopeutumaan yhteiskuntaan (14). Sijaiskodeissa asuvilla nuorilla koulun pysyvyydellä ja sijoituspaikan tyypillä oli yhteys itsetuntoon (15).

Lasten ja nuorten kokemilla positiivisilla tapahtumilla oli itsetuntoa parantava vaikutus (11, 2, 17, 18). Positiiviset kokemukset koulusta olivat yhteydessä itsetuntoon (11, 2) sekä tyytyväisyyteen elämästä (2). Onnen ja onnellisuuden kokemuksilla havaittiin yhteys itsetuntoon ja sitä kautta myös mielenterveyteen (5, 3). Korkean elämänlaadun omaavilla nuorilla esiintyi vähemmän heikkoa itsetuntoa (14) ja itsetunnon lisääminen saattoi johtaa korkeampaan elämänlaatuun (3). Keskittyminen positiivisiin tapahtumiin voi auttaa nuorta myös parantamaan näkemystä omasta itsestään (17).

Taulukko 4. Elämässä menestyminen

Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
Selviytyminen stressistä	Lapsen ja nuoren itsesääätely	Elämässä menestyminen
Lapsen ja nuoren stressitekijät		
Lapsen ja nuoren selviytymiskykyisyys		
Vähäinen tunnereaktioihin pohjautuva selviytyminen		
Kyky hallita ja ilmaista tunteita		
Psykologinen mukautuvuus		
Positiiviset selviytymiskeinot		
Positiivinen attribuutiotyyli	Myönteinen tapa suhtautua toimintaan/tapahtumiin	
Positiivisten tapahtumien tunnistaminen		
Positiivinen attribuutiotyyli sosiaalisissa suhteissa		
Tyytyväisyys perheeseen	Tyytyväisyys elämään ja perheeseen	
Lapsen ja nuoren kasvuympäristö		
Tyytyväisyys elämään		
Positiivinen kokemus koulusta	Positiiviset tapahtumat ja kokemukset	
Positiiviset tapahtumat		
Kokemus elämänlaadusta		
Kokemus onnellisuudesta		

5.3 Kokonaisvaltainen hyvinvointi

”Kokonaisvaltainen hyvinvointi” muodostui kolmanneksi pääluokaksi. Tähän pääluokkaan kuului kaksi yläluokkaa, jotka olivat ”terveelliset elämäntavat ja hyvinvointi” sekä ”psykykinen hyvinvointi”. Näihin yläluokkiin kuului viisi alaluokkaa. Taulukossa 5 on kuvattu pelkistetyistä ilmauksista muodostuneet alaluokat, alaluokista muodostuneet yläluokat ja yläluokista muodostunut pääluokka.

Subjektiivinen hyvinvointi oli yhteydessä itsetuntoon (8) ja korkea itsetunto edisti hyvinvointia ja terveyttä (3). Terveellisiin elämäntapoihin sitoutuminen liitettiin hyvään itsetuntoon, koska elämäntavat vaikuttivat yksilön minäkuvaan (11). Toisaalta terveelliset elämäntavat lisäsivät yleistä hyvinvointia ja vaikuttivat sitä kautta itsetuntoon (11, 18). Fyysisellä aktiivisuudella ja välimerellisellä ruokavaliolla havaittiin positiivinen yhteys itsetuntoon (11).

Itsetunto suojasi masennus- ja ahdistusoireilta ja muilta mielenterveyden häiriöiltä (18, 3, 2, 17) sekä tuki psyykkistä vakautta (14) ja positiivista mielenterveyttä (14, 10). Terve

itsetunto oli tärkeä tekijä psykologiselle kehitykselle (14). Hyvä itsetunto oli positiivisesti yhteydessä toivottuihin käytöksellisiin ja psykologisiin lopputuloksiin (3). Kyky hallita ja tunnistaa tunteita oli yhteydessä parempaan itsetuntoon ja mielenterveyteen (3). Hyvä itsetunto saattoi suojata vaikeuksilta (10, 16, 18), kuten kiusaamiselta (18) ja rikollisuudelta (18) sekä muilta emotionaalisilta (10), käytöksellisiltä (10, 16) ja sosiaalisilta vaikeuksilta (10).

Taulukko 5. Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Terveelliset elämäntavat	Terveelliset elämäntavat ja hyvinvointi	Kokonaisvaltainen hyvinvointi
Fyysinen aktiivisuus		
Lapsen ja nuoren hyvinvointi		
Vähemmän vaikeuksia	Psykykinen hyvinvointi	
Lapsen ja nuoren hyvä mielenterveys		

5.4 Oman itsensä löytäminen

”Oman itsensä löytäminen” muodostui neljänneksi pääluokaksi. Tähän pääluokkaan kuului neljä yläluokkaa, joita olivat ”oma ja muiden käsitys itsestä”, ”luottamus omiin vahvuuksiin ja onnistumisiin”, positiivinen kokemus omasta itsestä”, sekä ”terapeuttinen kokemus taiteesta ja musiikista”. Näihin yläluokkiin kuului 17 alaluokkaa. Taulukossa 6 on kuvattu pelkistetyistä ilmauksista muodostuneet alaluokat, alaluokista muodostuneet yläluokat ja yläluokista muodostunut pääluokka.

Lasten ja nuorten hyvä itsetunto ilmeni kokemuksina omista vahvuuksista (6, 4), tunteina omista kyvyistä (6, 4), kokemuksena omista positiivisista ominaisuuksista (2, 4, 6) sekä itseluottamuksen tunteena (4, 5, 7). Myös kokemukset onnistumisista (6, 3, 4) olivat osa itsetuntoa. Itseluottamuksen tunne (4, 5, 7), itsensä hyväksi tunteminen (7, 5, 18, 4, 9), itsetietoisuus (4) ja itsensä fyysisesti hyväksi tunteminen eli hyvä kehonkuva (11, 5, 9) ilmensivät hyvää itsetuntoa.

Itsensä positiivisella tavalla kokeminen lisäsi positiivista toimintaa (18) ja itsevarmuutta (6, 5). Positiivisilla ja negatiivisilla uskomuksilla oli yhteys itsetuntoon (3, 16). Muiden mielipiteet ja reaktiot vaikuttivat itsetuntoon (5, 16) ja muiden mielipiteiden vaikutus lapsen itsetuntoon ja käytökseen lisääntyi lapsen alkaessa iän myötä kiinnittää enemmän huomiota toisten mielipiteisiin (16). Itsetietoisuudella oli positiivinen merkitys; se saattaa

auttaa pääsemään eteenpäin (6), lisätä elämänhalua (1) sekä lisätä rohkeutta kohdata oma itsensä ja omat tunteensa (6).

Taiteella ja taiteen käyttämisellä terapiamuotona oli positiivinen vaikutus itsetuntoon (1, 13). Tutkittuja taiteen muotoja olivat musiikki (1) ja erilaiset kuvaamataidon ja käsityön menetelmät (13). Itsetunnon paranemisen ohella taideinterventiot vähensivät lasten aggressiota ja aggressiivista käytöstä (1, 13). Lisäksi taide edisti psyykkistä mukavuutta (13).

Taulukko 6. Oman itsensä löytäminen

Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Itseä koskevat uskomukset	Oma ja muiden käsitys itsestä	Oman itsensä löytäminen
Muiden mielipiteet ja reaktiot		
Lapsen ja nuoren minäkuva		
Kyky kohdata itsensä		
Tietoisuus omasta itsestä		
Kokemus onnistumisesta	Luottamus omiin vahvuuksiin ja onnistumisiin	
Kokemus omista vahvuuk-sista		
Tunne omista kyvyistä		
Kokemus omista positiivisista ominaisuuksista		
Tunne itseluottamuksesta		
Itsensä hyväksi tunteminen	Positiivinen kokemus omasta itsestä	
Itsensä fyysisesti hyväksi tun-teminen		
Itsetietoisuus auttaa kohtaa-man itsensä		
Itsetietoisuudella positiivinen merkitys mielenterveydelle		
Taide väylänä psyykkiselle hyvinvoinnille	Terapeuttinen kokemus tai-teesta ja musiikista	
Musiikki väylänä psyykkiselle hyvinvoinnille		
Taide ja musiikki aggressiivi-silla lapsilla		

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, millainen yhteys hyvällä itsetunnolla on lapsen ja nuoren positiivisen mielenterveyden edistämisessä. Analysoimamme aineiston perus-

teella voidaan todeta, että lapsen ja nuoren hyvä itsetunto vahvistuu hyvistä ja vastavuoroisista sosiaalisista suhteista, elämässä menestymisestä, positiivista kokemuksista, kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista sekä oman itsensä löytämisestä.

6.2 Lapsen ja nuoren saama tuki

Pääluokka kuvasi lapsen ja nuoren saamaa tukea sosiaalisissa suhteissa ja vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Vertaisten ja ystävien rooli itsetunnon säilymiselle ja kehittymiselle korostui ja hyvin tärkeitä olivat myös perheeltä saatu emotionaalinen tuki, kiintymys ja rakkaus. Positiivinen huomio sekä vanhemmilta että esimerkiksi opettajilta nähtiin itsetuntoa edistävänä.

Tulokset olivat linjassa tietoperustan kanssa siitä, että hyvän itsetunnon juuret ovat kokemuksissa vanhempien tarjoamasta hoidosta (2, 4, 7, 14, 15). Pieni lapsi tarvitsee vuorovaikutustilanteita itsetunnon terveen kehityksen tueksi. (THL 2014a). Vastavuoroinen suhde lapsen ja hoitajan välillä tuki tulosten mukaan itsetuntoa (4). Perheen tai hoitajan lapselle antama kiintymys, lämpö, läsnäolo ja tuki edistivät hyvän itsetunnon rakentumista ja positiivisen mielenterveyden kehittymistä (4, 14, 15.)

Lapsen saamalla positiivisella ja negatiivisella palautteella on vaikutusta lapsen kokemuksiin (Keltikangas-Järvinen 2012:59-61). Itseluottamuksen kehittymiseen vaikuttaa lapsen saama positiivinen palaute sekä rakentava kritiikki. (Sinkkonen 2008:181). Tulokset olivat tietoperustan kanssa yhtenäisiä siitä, että positiivinen huomio ja paikkansapitävä palaute ovat itsetuntoa kohentavia tekijöitä (4, 5, 6, 16). Lisäksi tuloksista kävi ilmi, että avoimella vuorovaikutuksella ja omien näkemysten ilmaisulla (5) oli yhteys positiiviseen mielenterveyteen.

Tulokset olivat samassa linjassa tietoperustan kanssa siinä, että lapsuuden kokemukset, sosiaaliset suhteet sekä psyykkinen ja fyysinen kehitys luovat pohjaa yksilön myöhemmälle hyvinvoinnille ja mielenterveydelle (THL 2014a). Myös muilla lasten ja nuorten elämään kuuluvilla ihmisillä oli merkitystä, kuten opettajilla ja ohjaajilla (5, 6) sekä ystävillä ja vertaisilla (2, 6, 15). Tuloksissa keskityttiin vanhempien, sijaisvanhempien, hoitajien sekä ohjaajien ja opettajien roolin tärkeyteen (4, 5, 6, 14, 15). Perhekäsitys voikin olla tavanomaista ruokakuntaa laajempi käsite ja lapsen ja nuoren perheeseen voivat kuulua myös isovanhemmat, opettajat ja esimerkiksi kavereiden vanhemmat (Cacciatore ym. 2008:156).

6.3 Elämässä menestyminen

Pääluokka kuvasi sellaisia tekijöitä, joiden ajatellaan tukevan elämässä menestymistä ja selviytymistä. Sellaisia asioita olivat muun muassa selviytymiskeinot, stressistä selviytyminen, psykologinen mukautuvuus, positiiviset tapahtumat, itsesäätelyn hallinta ja myönteinen tapa suhtautua tapahtumiin.

Positiiviset kokemukset voivat vaikuttaa lapsen itsetuntoon ja siten esimerkiksi lapsen vuorovaikutukseen toisten lasten kanssa (Keltikangas-Järvinen 2012: 59-61). Positiivisilla tapahtumilla ja kokemuksilla oli tulosten perusteella yhteys itsetuntoon (2, 3, 5, 11, 14, 17, 18). Keskittymällä positiivisiin tapahtumiin nuoret pystyivät avartamaan näkemystä omasta itsestään (17). Lapsilla, joilla oli enemmän positiivisia selviytymiskeinoja, esiintyi vähemmän huonoa itsetuntoa (14). Itsetunto ja minäpystyvyys ennustivat parempaa psykologista mukautuvuutta (3, 4). Positiivinen attribuutiotyylä eli tyyli selittää toimintaa ja tapahtumia näytti myös liittyvän parempaan itsetuntoon (16, 17). Analyysin tuloksena selvisi, että positiivisilla kokemuksilla koulusta oli positiivinen yhteys itsetuntoon (2, 11). Hyvän itsetunnon oli tutkimuksissa mainittu edistävän myös onnellisuutta ja hyvää elämää (2, 3, 5).

Tuloksista nousi esiin uusia näkökulmia itsetunnon ja positiivisen mielenterveyden edistämiseen, joita ei ollut mainittu tietoperustan lähteissä. Stressillä ja siitä selviytymisellä oli yhteys itsetuntoon ja itsetietoisuuteen (5, 6, 14). Kehittämällä itsetuntoa lapsen ja nuoren selviytyminen stressitekijöiden kanssa helpottui (3, 6, 9). Resilienssi eli kyky selvitä vastoinkäymisistä nousi esiin yhdestä tutkimusartikkelista (4). Resilienssillä oli yhteys korkeampaan itsetuntoon lapsilla ja nuorilla (4). Nuorten kyky hallita tunteita lisäsi elämäntyytyväisyyttä ja positiivisia odotuksia tulevaisuudesta sekä edisti korkean itsetunnon säilyttämistä (3). Tyytyväisyydellä perheeseen ja elämään oli tulosten mukaan positiivinen yhteys itsetuntoon (2, 3, 14, 15). Itsetunnolla näytti olevan rooli perhetytyväisyyden ja masennuksen välillä (2).

6.4 Kokonaisvaltainen hyvinvointi

Pääluokka kuvasi sitä, kuinka itsetunto liittyy kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä fyysisesti että psyykkisesti. Hyvä itsetunto on yksi suojaavista tekijöistä mielenterveyshäiriöitä vastaan muiden suojaavien tekijöiden joukossa. Terveelliset elämäntavat puolestaan saattavat tukea hyvää itsetuntoa.

Hyvä itsetunto on yksi hyvän mielenterveyden osa-alueista (THL 2017a). Tuloksista ilmeni, että itsetunto oli yksi suojaavista tekijöistä mielenterveyshäiriöitä vastaan (2, 3, 10, 14, 17, 18). Terve itsetunto tuki lasten ja nuorten psyykkistä vakautta sekä psyykkistä kehitystä (14). Lapsilla ja nuorilla, joilla oli korkeampi itsetunto, oli myös vähemmän ahdistus- ja masennusoireita (3, 17, 18). Itsetunnon suojaaminen sekä kehittäminen nähtiin tärkeänä asiana mielenterveyden edistämisessä (10).

Positiivista mielenterveyttä edistäviä ja tukevia sekä mielenterveysongelmia ehkäiseviä tekijöitä olivat itsetunnon lisäksi myös esimerkiksi terveelliset elämäntavat sekä fyysinen aktiivisuus (11, 18). Tuloksista nousi esiin, että sitoutuminen terveellisiin elämäntapoihin oli yhdistetty positiiviseen mielenterveyteen sekä psykologiseen terveyteen (11). Fyysinen aktiivisuus oli positiivisesti yhteydessä itsetuntoon sekä minäpystyvyyteen (11). Itsestä huolta pitämällä oli myös mahdollista edistää lapsen ja nuoren itsetuntoa (11).

Tulosten mukaan hyvä itsetunto nähtiin hyvinvointia sekä terveyttä edistävänä tekijänä (3) Hyvän itsetunnon omaavilla lapsilla ja nuorilla oli vähemmän sosiaalisia, käytöksellisiä sekä emotionaalisia vaikeuksia (10, 16). Psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi positiivisella mielenterveydellä on vaikutusta fyysiseen terveyteen ja elämänlaatuun (THL 2017c). Itsetunto nousi esiin myös rikollisuudelta ja kiusaamiselta suojaavana tekijänä (18). Koululla on suuri merkitys itsetunnon kehittymisessä. Koulukiusaamisella on lapsen itsetuntoa ja itsearvostusta heikentävä vaikutus. (Juusola 2010: 146-147.) Positiiviset oppimiskokemukset koulussa ovat tärkeitä itsetunnon säilymiselle ja opettajien rooli on merkityksellinen. Koulukiusaaminen jättää jäljet itsetuntoon. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012: 11, 64-66.)

6.5 Oman itsensä löytäminen

Pääluokka kuvasi asioita, jotka voidaan liittää oman itsen löytämiseen. Sellaisia asioita olivat oma ja muiden käsitys itsestä, luottamus omiin vahvuuksiin, positiivinen kokemus itsestä ja terapeutin kokemus taiteesta.

Sosiaalisilla taidoilla ja muilta ihmisiltä saadulla hyväksynnällä on itsetuntoa vahvistava vaikutus. Kokemukset koulusta ja ystävyys-suhteista ovat tutkitusti yhteydessä itsetuntoon. (Salonen 2006: 7.) Tuloksista nousi esiin ystävien ja vertaisten merkittävä rooli itsetunnolle (2, 6, 11, 15). Leikit muiden lasten kanssa kehittävät lapsen persoonallisuutta ja sosiaalisia taitoja. Lapsi ottaa mallia muista ja soveltaa omaan toimintaansa. Kehityksen myötä ystävien mielipiteiden merkitys lapselle ja nuorelle kasvaa. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012:42-44, 52-53.) Tulokset tukivat ajatusta siitä, että muiden mielipiteet omasta itsestä olivat nuorille tärkeitä (5, 16). Jos vanhempi näkee lapsessaan vain negatiivisia ominaisuuksia, alkaa lapsikin uskoa niihin (Vilen ym. 2006: 462).

Tuloksista selvisi myös, että lasten ja nuorten itsetunnon kannalta merkittävää oli minäkuva ja itsetunto oli osa minäkuva (7.) Minäkuva eli käsitys omasta itsestä auttaa lasta ymmärtämään paremmin omia kykyjään ja taitojaan. Se kehittyy ympäristön ja lapsille tärkeiden ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012: 11, 41.) Tulosten mukaan positiivinen minäkuva nousi havainnoista omista vahvuuksista (4). Lisäksi tuloksista nousi esiin lasten ja nuorten itsetuntoa tukevana tekijänä kyky kohdata itsensä totuudenmukaisesti (6) sekä kokemukset omista onnistumisista (3 4 6).

Kahdesta mukaan valikoituneesta tutkimusartikkelista selvisi taiteella olevan yhteyttä lasten itsetuntoon. Tulosten mukaan taide paransi ja kasvatti lasten itsetuntoa sekä edisti psyykkistä mukavuutta (13) Lisäksi se saattoi voimistaa lasten elämänhalua lisääntyneen itseluottamuksen kautta (1).

6.6 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettisten vaatimusten tunteminen on sen tekijöiden vastuulla. Eettisyyden kannalta opinnäytetyössä oli tärkeää pysyä totuudellisuudessa. Tärkeä edellytys eettisyydelle on, että tutkimusaineistoa ei väärennetä tai keksitä itse (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2010: 212). Analyysiin valittiin painettuja ja julkaistuja tutkimusartikkeleja tunnetuista tietokannoista. Kirjallisuuskatsaukseen pyrittiin kokoamaan kattava tutkimusaineisto ja se hankittiin tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisesti sekä etukäteen valittuja valintakriteerejä käyttäen. Tutkimusartikkeleiden ilmausten kääntämisessä pyrittiin totuudenmukaisuuteen ja alkuperäisen sisällön säilyttämiseen samanlaisena. Työn eettisyyttä lisäävät myös huolellisuus sekä tarkkuus, joihin pyrittiin tulosten esittämisessä ja arvioinnissa sekä opinnäytetyöprosessissa yleisesti (Helsingin yliopisto).

Kirjallisuuskatsauksen tekeminen ei vaatinut erillistä tutkimus- tai haastattelulupaa. Tutkimuksella ei ollut osallistujia tai kohteita, joten yksityisyyttä ja haavoittuvuutta ei tarvinnut tarkastella samalla tavalla kuin esimerkiksi haastattelu- ja kyselytutkimuksissa. Sen sijaan eettisyyden kannalta tärkeää oli käytettyjen lähteiden ja tutkimusten kunnioittaminen, plagioinnin välttäminen sekä tulosten sepittämisen ja kaunistelun välttäminen (Kankkunen ym. 2010: 224-225).

Opinnäytetyössä käytettyjen tutkimusartikkelien tekijöiden työ otettiin asianmukaisesti huomioon, mikä on eettisen tutkimuskäytännön mukaista (Helsingin yliopisto). Johtopäätökset tehtiin tutkitun tiedon pohjalta ja tekstiviitteissä käytettiin asianmukaisia lähdemerkintöjä. Alkuperäisiä tutkimuksia ja kirjoituksia kunnioitettiin ja alkuperäiset lähteet merkittiin lähdeluetteloon hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Työtä tehdessä pidettiin huolta siitä, ettei tuloksia väärennetty tai jätetty olennaisia asioita kirjoittamatta. Tutkimustulosten raportoinnissa pyrittiin avoimeen, rehelliseen ja tarkkaan tutkimuksen kaikkien vaiheiden raportointiin. Kirjallisuuskatsauksessa myös pyrittiin sen toistettavuuteen läpinäkyvällä raportoinnilla. Tiedonhakutaulukko, alkuperäiset ilmaisut ja analyysitaulukko lisättiin liitteisiin totuudenmukaisina. Valmis opinnäytetyö tarkistettiin Turnitin-ohjelmalla tekijänoikeuksien varmistamiseksi.

Saturoitumisella tarkoitetaan sitä, että uusia näkökohtia tutkittavaan ilmiöön ei enää löydy. Sitä voidaan pitää hyvänä merkinä siitä, että aineisto on riittävä. Saturoitumisen kriittinen arviointi on kuitenkin vaikeaa ja aineiston kokoon vaikuttavat olennaisesti myös muut tekijät, kuten tutkittavan ilmiön luonne, tutkimuksen asetelma, aineiston laatu ja tutkimuksen laajuus (Kankkunen – Vehviläinen-Julkunen 2013: 110-111). Aineistoa analysoitaessa samat teemat toistuivat eri tutkimuksissa, eli saturoitumista esiintyi. Tutkimusartikkeleista nousi toisaalta vielä myös yksittäisiä itsetunnon tukemiseen liittyviä tekijöitä, joita oli haastavaa sovitella samoihin luokkiin muiden kanssa. Analyysiin olisi tarvittu vielä huomattava määrä lisää artikkeleita, jotta uutta tietoa itsetunnon tukemisesta ei tulisi vastaan enää lainkaan. Suuremman tutkimusmäärän läpikäyminen ei kuitenkaan olisi ollut tarkoituksenmukaista ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä. Työssä pyrittiin vain tuomaan esille teoreettinen perusnäkökulma itsetunnon edistämisestä.

Luotettavan tiedon löytämistä auttaa aiheen tarkka ja selkeä rajaaminen (Kankkunen ym. 2013: 111). Valittujen tutkimusartikkelien kohderyhmänä olleiden lasten ja nuorten ikä vaihteli 5-18 ikävuoden väliltä. Laaja ikäskaala vaikuttaa luotettavuuteen, sillä kehitystason ja elämäntilanteen vuoksi itsetunto ilmenee eri tavoilla eri ikäisillä lapsilla ja nuorilla.

Tarkempi ikärajaus olisikin nostanut työn luotettavuutta. Lisäksi työtä olisi voinut rajata tiettyjä ominaisuuksia omaaviin tai tietynlaisissa ympäristöissä kasvaviin lapsiin. Tiedonhaku oli kuitenkin haasteellista ja tarkemmin rajatusta aiheesta olisi ollut vaikea löytää tarpeeksi montaa tutkimusta.

Määritettäessä tutkittavan ilmiön kuvaavuutta, viitataan tähän yleisesti tutkimuksen pätevyydellä eli validiteetilla. Sisäinen validiteetti on työn johdonmukaisuutta ja logiikkaa, kun taas ulkoinen validiteetti on tulosten siirrettävyyttä eri yhteyteen. Validiteetti voi tarkoittaa myös tutkimuksen laadun tarkastelua yleisemmin eli esimerkiksi sitä, että tieto on tuotettu yleisten tieteellisten kriteerien pohjalta. (Ronkainen – Pehkonen – Lindblom-Ylänne – Paavilainen 2011: 130-131). Sisällönanalyysin haasteena on sen säännötmyys ja se, että analyysin tekijät joutuvat ajattelemaan ja tekemään päätöksiä itse (Kankkunen ym. 2013: 167). Opinnäytetyön tekemiseen osallistui kolme sairaanhoitajaopiskelijaa, mikä omalta osaltaan lisää työn luotettavuutta sekä objektiivisuutta, sillä työn tekemistä oli arvioimassa useampi henkilö. Luokittelun aikaiset erimielisyyden siitä, minkä ilmaisun pitäisi kuulua minkäkin asian yhteyteen, pakottivat tekemään kompromisseja ja sitä kautta arvioimaan sisältöjä syvällisemmin.

Valitut tutkimusartikkelit koostuivat kansainvälisistä, eri maista ja kulttuureista tehdyistä tutkimuksista. Tutkimukset oli tehty myös eri konteksteissa sekä erilaisilla tutkimusasetelmilla, mikä vaikuttaa kirjallisuuskatsauksen luotettavuuteen ja ulkoiseen validiteettiin eli siihen kuinka hyvin saadut tulokset voidaan yleistää perusjoukkoon (Kankkunen ym. 2013). Tässä opinnäytetyössä se voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, voidaanko tuloksia intialaisten lasten itsetunnon edistämisestä soveltaa suomalaisten lasten itsetunnon edistämiseen. Tulosten sovellettavuus erilaisiin ympäristöihin ja konteksteihin voi siis olla heikkoa. Toisaalta lasten ja nuorten perustarpeet ovat maailmanlaajuisesti samanlaisia ja se tuli myös ilmi opinnäytetyön tutkimusten tuloksista, sillä samat hyvään itsetuntoon liittyvät tekijät toistuivat eri artikkeleissa. Kaikki lapset tarvitsevat esimerkiksi aikuisten läheisyyttä ja toisten ihmisten tukea.

Kirjallisuuskatsaus oli opiskelijoille menetelmänä uusi ja sen vuoksi haasteellinen toteuttaa. Opinnäytetyön tekeminen oli jatkuvaa opettelua virheiden ja onnistumisten kautta. Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa myös työskentelyssä saadun ohjaamisen laatu ja toistuvuus.

6.7 Käytettävyys ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyötä voivat hyödyntää terveydenhuollon ammattilaiset sekä kaikki lasten ja nuorten kanssa työskentelevät. Tulevaisuudessa kirjallisuuskatsauksesta voivat hyötyä myös Positiivisen mielenterveyden edistäminen lapsiperheissä -hankkeessa toimivat henkilöt. Lasten ja nuorten kanssa työtä tekevät ammattilaiset voivat soveltaa omaan työhönsä opinnäytetyön tuloksia sekä saada työhönsä uusia näkökulmia opinnäytetyötä lukiessa. Tulokset myös nostavat esiin olennaisia seikkoja, joista esimerkiksi lasten ja nuorten vanhemmat voivat hyötyä. Auttamalla vanhempia tunnistamaan lasten ja nuorten itsetuntoa edistäviä tekijöitä voidaan positiivista mielenterveyttä osaltaan edistää. Varhaiskasvatuksessa ja kouluissa voidaan paremmin ymmärtää lasten ja nuorten käyttäytymistä, kun tiedetään mitkä tekijät vahvistavat positiivista mielenterveyttä. Keskittymällä lasten ja nuorten itsetuntoa vahvistaviin tekijöihin voidaan osaltaan myös ehkäistä syrjäytymisriskiä.

Suurin osa opinnäytetyössä käytetyistä artikkeleista käsitteli kouluikäisiä ja nuoria. Pienten lasten itsetuntoa ja positiivista mielenterveyttä käsitteleviä artikkeleja löytyi hyvin vähän. Nuorten itsetunnosta puolestaan on tehty melko paljon tutkimusta ja nuorten omia näkemyksiä on otettu enemmän huomioon. Alle kouluikäisten itsetunnon ja mielenterveyden tutkiminen on tietyllä tavalla haastavaa, sillä he eivät vielä kykene vastaamaan kyselylomakkeisiin ja kehitetyt mittarit perustuvat usein kyselyihin. Pienten lasten kehitys, tietotaidot ja ymmärrys ovat eri tasolla kuin nuorten. Usein lasten mielenterveyttä tutkittaessa onkin haastateltu vanhempia ja kasvatusalan tai lasten hoitotyön ammattilaisia, ja kysytty aikuisten mielipidettä siitä, mikä lapsille on tärkeää. Pienten lasten omien ajatusten ja kokemusten tutkimusta olisi hyvä lisätä, sillä se antaisi syvempää näkökulmaa lasten ja nuorten mielenterveyteen. Lapsen äänen kuuleminen on myös väylä lapsen omien kokemusten selvittämiseen. Tulevaisuudessa tutkimuksen kohdistaminen positiiviseen mielenterveyteen mielenterveyden häiriöiden sijasta myös lisääntynee.

Suomessa on tehty verrattain vähän tutkimusta lasten ja nuorten positiivisen mielenterveyden edistämisestä. Osittain sen voisi ajatella johtuvan siitä, että positiivinen mielenterveys on käsitteenä sekä näkökulmana aika uusi. Lisäksi positiivista mielenterveyttä edistäviä tekijöitä saattaa olla haastavampaa tutkia kuin psyykkiseen sairastumiseen liittyviä tekijöitä. Tähän opinnäytetyöhön löytyneissä tutkimuksissa ei myöskään ollut juuri-kaan käytetty positiivisen mielenterveyden mittaamiseen kehitettyjä mittareita kuten

Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale -mittaria. Tutkimuksissa mitattiin vain yksittäisiä positiivisen mielenterveyden osa-alueita niin kuin esimerkiksi elämänlaatua, itsetuntoa ja resilienssiä kunkin yksittäisen tekijän mittaamiseen laadituilla mittareilla, ja verrattiin näitä tekijöitä ja niiden yhteyksiä keskenään. Positiivisen mielenterveyden mittareita voisikin edelleen kehittää ja lisätä niiden käyttöä mielenterveyden tutkimuksessa.

Lähteet

Lähdetieto Lähdetieto Lähdetieto Lähdetieto Lähdetieto Lähdetieto Lähdetieto Lähdetieto Lähdetieto.

Aalto-Setälä, Terhi – Marttunen, Mauri 2007. Nuoren psyykkinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä? Duodecim 123. 207-213.

Aho, Sirkku 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Oy Edita Ab.

Appelqvist-Schmidlechner, Kaija – Tuisku, Katinka – Tamminen, Nina – Nordling, Esa – Solin, Pia 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Verkko-dokumentti. <<https://www.laakarilehti.fi/pdf/2016/SLL242016-1759.pdf>>. Luettu 28.2.2017.

Chan, Siu Mui – Wong, A. K. Y. 2011. Shyness in late childhood: relations with attributional styles and self-esteem. Child: care, health and development 39 (2). 213-219.

Choi, Ae-Na – Lee, Myeng Soo – Lee, Jung Sook 2010. Group Music Intervention Reduces Aggression and Improves Self-esteem in Children with Highly Aggressive Behavior: A Pilot Controlled Trial. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine 7 (2). 213-217.

Civitci, Asim 2010. Moderator role of self-esteem on the relationship between life satisfaction and depression in early adolescents. Emotional and Behavioral Difficulties 15 (2). 141-152.

Dahlbeck, David – Lightsey, Owen Richard 2008. Generalized self-efficacy, coping, and self-esteem as predictors of psychological adjustment among children with disabilities or chronic illnesses. Children's Health Care 37 (4). 293-315.

Farineau, Heather – Stevenson Wojciak, Armeda – McWey, Leorne 2011. You matter to me: important relationships and self-esteem of adolescents in foster care. Child and Family Social Work 18 (2). 129-138.

Garmy, Pernilla – Berg, Agneta – Clausson, Eva 2015. A qualitative study exploring adolescents' experiences with a school-based mental health program. BCM Public Health 15 (1). 1074-1083.

Gaspar, Tania – Bilimória, Helena – Albergaria, Francisca – Gaspar Matos, Margarida 2016. Children with special education needs and subjective well-being: Social and personal influence. *International Journal of Disability, Development and Education* 63 (5). 500-513.

Guo, Shenyang – Wu, Qi – Smokowski, Paul – Bacallao, Martica – Evans, Caroline – Cotter, Katie 2015. A longitudinal evaluation of the positive action program in a low-income, racially diverse, rural county: Effects on self-esteem, school hassles, aggression and internalizing symptoms. *Journal of Youth and Adolescence* 44 (12). 2337-2358.

Helsingin yliopisto. Tutkimusetiikka. Verkkodokumentti: <<https://www.helsinki.fi/fi/tutkimus/tutkimusymparisto/tutkimusetiikka>>. Luettu 16.5.2018.

Juusola, Mervi 2011. Vahvaksi rakastetut lapset. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Kankkunen, Päivi – Vehviläinen-Julkunen, Katri 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Kankkunen, Päivi – Vehviläinen-Julkunen, Katri 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. WSOY.

Knox, Emily – Joaquin Muros, Jose 2017. Association of lifestyle behaviors with self-esteem through health-related quality of life in Spanish adolescents. *European Journal of Pediatrics* 176. 621-628.

Kotimaisten kielten keskus 2017. Lapsi. Verkkodokumentti. <<https://www.kielitoimiston-sanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80>>. Luettu 18.8.2017.

Lapsen itsetunnon tukeminen. Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Verkkodokumentti. <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_itsetunnon_tukeminen/>. Luettu 28.02.2017.

Lethale, Praline – Pillay, Jace 2013. Resilience against all odds: A positive psychology perspective of adolescent-headed families. *Africa Education Review* 10 (3). 579-594.

Metropolia. Sairaanhoitotyön opetussuunnitelma. Verkkodokumentti. <<http://opinto-opas-ops.metropolia.fi/index.php/fi/88094/fi/70320/SXO15K1/year/2014>>. Luettu 28.8.2017.

Mielenterveystalo. Verkkodokumentti. <https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/yleista_tietoa/Pages/mielenterveyden_edistaminen.aspx>. Luettu 18.8.2017.

Monghai, Kesh – Ebersöhn, Liesel – Eloff, Irma 2011. I am doing okay: Intrapersonal coping strategies of children living in an institution. *Journal of Psychology in Africa* 21 (3). 397-404.

Morin, Alexandre – Maiano, Cristophe – Marsh, Herbert – Janosz, Michel – Nagengast, Benjamin 2011. The longitudinal interplay of adolescents' self-esteem and body image: A conditional autoregressive latent trajectory analysis. *Multivariate Behavioral Research* 46 (2). 157-201.

Naik, Sumati – Mendonca, Theresa Leonilda 2017. A Study to Evaluate the Effectiveness of Art Therapy on Self Esteem among the Orphans in Selected Orphanages at Mangalore. *Asian Journal of Nursing Education and Research* 7 (3). 376-378.

O'Neill, Marie Therese – Moore, Kevin David 2016. 'Keeping my mind strong': enabling children to discuss and explore issues relating to their perceptions of positive mental health through the arts. *Journal of Research in Nursing* 21 (7). 544-567.

Rusanen, Erja 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Porvoo: Bookwell Oy.

Robson, Sue – Brogaard-Clausen, Sigrid – David Hargreaves 2017. Loved or listened to? Parent and practitioner perspectives on young children's well-being. *Early Child Development and Care*.

Ronkainen, Suvi – Pehkonen, Leila – Lindblom-Ylänne, Sari – Paavilainen, Eija 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy

Sefai, Carmel – Camilleri, Liberato 2014. A healthy start: promoting mental health and well-being in the early primary school years. *Emotional and Behavioural Difficulties* 20 (2). 133-152.

Sinkkonen, Jari 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Juva: WS Bookwell Oy.

Stolt, Minna – Axelin, Anna – Suhonen, Riitta 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turku: Juvenes Print.

Storvik-Sydänmaa, Stiina – Talvensaari, Helena – Kaisvuori, Terhi – Uotila, Niina 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Suomen Mielenterveysseura a. Kuinka voit? Verkkodokumentti: <<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>>. Luettu 13.5.2018.

Suomen Mielenterveysseura b. Mitä on resilienssi? Verkkodokumentti: <<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/mit%C3%A4-resilienssi>>. Luettu 10.5.2018.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014a. Lasten ja nuorten mielenterveys. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>>. Luettu 18.8.2017.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014b. Mielen hyvinvointi. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>>. Luettu 28.2.2017.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Leikki-ikäisen neurologinen kehitys. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/metodit/neurologis-kognitiivinen-kehitys/lene>>. Luettu 28.8.2017.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2016a. Huono-osaisuuden ylisukupolvisuus Verkkodokumentti. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjailyminen/huono-osaisuuden-ylisukupolvisuus>. Luettu 1.3.2017.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016b. Lapset ja perheet. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/lapset-ja-perheet>>. Luettu 1.3.2017.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017a. Mielenterveyden edistäminen. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>>. Luettu 18.8.2017.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017b. Keinoja mielenterveyden edistämiseen. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/keinoja-mielenterveyden-edistamiseen>>. Luettu 18.8.2017.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017c. Positiivinen mielenterveys. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>>. Luettu 28.2.2017.

Vilén, Marika – Vihunen, Riitta – Vartiainen, Jari – Sívén, Tuula – Neuvonen, Sohvi – Kurvinen, Auli 2006. Lapsuus, erityinen elämänvaihe. Helsinki: WSOY.

Wu, Yi-Le – Chen, Jian – Yan, Lin-Sheng – Ding, Xiu Xiu – Yang, Hui Yun – Sun, Ye-Huan 2015. Change and associated factors of self-esteem among children in rural China: A two-year longitudinal study. *Psychology, Health and Medicine* 20 (8). 879-888.

Yu Rueger, Sandra – George, Rachel 2017. Indirect effects of attributional style for positive events on depressive symptoms through self-esteem during early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* 46. 701-708.

1 (2)

Tiedonhakutaulukko

TIETOKANTA JA HAKUSA- NAT	KAIKKI TULOKSET	POISTETTU OTSIKON PERUS- TEELLA	POISTETTU ABSTRAKTIN PERUS- TEELLA	POISTETTU KOKO TEKS- TIN PERUS- TEELLA	HYVÄKSYTÄÄN	ARTIKKELIN NIMI
CINAHL						
"positive mental health" AND child* limit to 2008- 2018	41	29	6	2	4	A healthy start: promoting mental health and well-being in the early primary school years.
						Association of lifestyle behaviours with self-esteem through health-related quality of life in Spanish adolescents
						'Keeping my mind strong': enabling children to discuss and explore issues relating to their perceptions of positive mental health through the arts.
						A qualitative study exploring adolescents' experiences with a school-based mental health program
"self-esteem" AND child* FULL TEXT limit to 2008- 2018	499	462	24	4	9	Group music intervention reduces aggression and improves self-esteem in children with highly aggressive behavior: A pilot-controlled trial
						Generalized self-efficacy, coping, and self-esteem as predictors of psychological adjustment among children with disabilities or chronic illnesses
						A Study to Evaluate the Effectiveness of Art Therapy on Self Esteem among the Orphans in Selected Orphanages at Mangalore
						Change and associated factors of self-esteem among children in rural China: A two-year longitudinal study
						You matter to me: important relationships and self-esteem of adolescents in foster care
						Shyness in late childhood: relations with attributional styles and self-esteem

2 (2)

						Indirect effects of attributional style for positive events on depressive symptoms through self-esteem during early adolescence
						A longitudinal evaluation of the positive action program in a low-income, racially diverse, rural county: Effects on self-esteem, school hassles, aggression and internalizing symptoms
TAYLOR & FRANCIS ONLINE						
"self-concept" AND child* AND "positive psychology" 2008-2018 Only show content I have full access to	214	193	10	5	6	Resilience against all odds: A positive psychology perspective of adolescent-headed families
						I am doing okay": Intrapersonal coping strategies of children living in an institution
						Moderator role of self-esteem on the relationship between life satisfaction and depression in early adolescents.
						Loved or listened to? Parent and practitioner perspectives on young children's well-being
						Children with special education needs and subjective well-being: Social and personal influence
						The longitudinal interplay of adolescents' self-esteem and body image: A conditional autoregressive latent trajectory analysis

Tutkimustaulukko

Otsikko	Tutkimuksen tekijä(t), tutkimusvuosi ja -maa	Tutkimuksen tarkoitus/tavoite	Kohderyhmä (otos)	Aineiston keruu ja menetelmät	Keskeiset tulokset
1. Group Music Intervention Reduces Aggression and Improves Self-esteem in Children with Highly Aggressive Behavior: A Pilot Controlled Trial	Ae-Na Choi, Myeong Soo Lee, Jung-Sook Lee, 2008, Etelä-Korea.	Tutkia ryhmämusiikki-intervention vaikutuksia aggressioon ja itsetuntoon.	Hyvin aggressiivisesti käyttäytyvät 10-12 -vuotiaat lapset alakoulusta ja iltapäiväkerhosta. 48 lasta.	Lasten vanhemmille ja opettajille annettiin kysely koskien lasten aggressiivista käytöstä ja lasten itsetuntoa mitattiin Rosenberg Self Esteem Scalella. Tulokset analysoitiin tilastollisilla menetelmillä käyttäen Systat windows –ohjelmaa.	15 viikon musiikki-intervention jälkeen aggressio väheni merkittävästi ja itsetunto parani merkittävästi kontrolliryhmään verrattuna.
2. Moderator role of self-esteem on the relationship between life satisfaction and depression in early adolescents	Asim Civitci. 2010. Denizli, Turkki.	Tutkia itsetunnon suhdetta kolmeen elämäntyytyväisyyden alueeseen: perheeseen, kavereihin ja kouluun.	11-15 -vuotiaat lapset kolmesta koulusta. 255 lasta.	Nuorten elämäntyytyväisyyttä arvioitiin Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale -mittarin avulla, masennusta CDI-mittarilla ja itsetuntoa Rosenberg Self-Esteem Scale -mittarilla. Analysointi tilastollisilla menetelmillä.	Itsetunto vaikutti masennuksen ja perhetyytyväisyyden välillä, mutta ei masennuksen ja ystäviin tai kouluun tyytyväisyyden välillä. Elämäntyytyväisyyden osa-alueet korreloivat itsetunnon kanssa ja käänteisesti masennuksen kanssa.
3. Generalized self-efficacy, coping, and self-esteem as predictors of psychological adjustment among children with disabilities or chronic illnesses	David T. Dahlbeck & Owen Richard Lightsey. 2008. Memphis, USA.	Testata hypoteesia, että hyväksymisen käyttö selviytymiskeinona ja vähäisempi tunnepohjaisen selviytymisen ja välttämisselviytymisen käyttö lisäisi itsetuntoa ja minäpystyvyyttä, ja toisaalta korkeampi itsetunto ja	Kroonisesti sairastetut ja vammaiset (esim. näkö/heikkoväkyisyys, ataksia, lihassairaudet, palovammat) 10-18 -vuotiaat lapset (keskimäärin 13,8 vuotta). Rekrytoitiin leiriltä, 53 osallistui.	Lapset vastasivat kyselyyn sairautensa kanssa selviämisestä (CODI), ahdistuksesta (STAIC), ja minäpystyvyydestä (The GSE scale, Tipton & Worthington), elämäntyytyväisyydestä (SLSS, Huebner), itsetunnosta (Rosenberg Self-Esteem Scale) ja minäkuvasta (CSIS, Rosenberg & Simmons). Analysoitiin tilastollisesti.	Korkeampi itsetunto ja vähäisempi tunnereaktioihin pohjautuvan selviytymisen käyttö ennustivat korkeampaa elämäntyytyväisyyttä ja vähäisempää ahdistusta. Itsetunnolla yhteys ahdistuksen ja minäpystyvyyteen. Minäpystyvyys tai itsetunto eivät vaikuttaneet selviytymisen ja lopputulemien välillä.

		minäpystyvyyys ennustaisivat parempaa psykologista mukautumista, vähäisempää ahdistusta ja korkeampaa elämäntyytyväisyyttä.			
4. I am doing okay: Intrapersonal coping strategies of children living in an institution	Kesh Monghai, Liesel Ebersöhn & Irma Eloff. 2011. Etelä-Afrikka.	Ymmärtää, miten HIV:n seurauksena laitoksessa asuvat lapset selviytyvät.	9 HIV:n seurauksena orvoksi jäänyttä 11-15 -vuotiaasta lasta.	Avoimet haastattelut, jotka perustuivat aktiviteetteihin (piirtäminen, tarinat, muovailu, roolipelit). Aineisto analysoitiin teema-analyysilla.	Intrapersonallisia selviytymiskeinoja olivat tunne henkisestä yhteydestä, irrottautuminen (fantasia, kieltäminen), optimismi ja positiiviset yksilölliset ominaisuudet. Positiivinen minäkuva oli yksi positiivisista ominaisuuksista.
5. A qualitative study exploring adolescents' experiences with a school-based mental health program	Pernilla Garmy, Agneta Berg & Eva K. Clausson. 2015. Ruotsi.	Tutkia nuorten kokemuksia osallistumisesta kouluissa järjestettävään masennuksen ehkäisyyn tarkoitettuun DISA-mielenterveysohjelmaan.	13-15 -vuotiaat nuoret neljästä eri kunnasta Etelä-Ruotsin alueelta. 89 nuorta.	Semistrukturoiduilla fokusryhmähaastatteluilla selvitettiin nuorten kokemuksia. Tulokset analysoitiin laadullisella sisälönanalyysilla.	Kurssi lisäsi positiivista ajattelua, paransi itseluottamusta, toi stressin ja vaikeiden tilanteiden hallintaan uusia tapoja ja auttoi keskittymään positiivisiin aktiviteetteihin. Ryhmän yhtenäisyys lisääntyi kurssilla ja he oppivat lisää toisistaan. Opiskelijat kaipaivat lisää positiivista näkökulmaa ja keskustelua kirjallisten tehtävien sijasta.
6. Resilience against all odds: A positive psychology perspective of adolescent-headed families	Praline S. Lethale & Jace Pillay. 2013. Etelä-Afrikka.	Tutkia, kuinka HIV:n seurauksena orvoksi ja nuorempien sisarusten huoltajiksi jääneet nuoret selviävät orvoksi jäämiseen liittyvistä vaikeuksista ja	Neljä 14-18 -vuotiaasta orvoksi jäänyttä nuorta, jotka vaikuttavat pärjäävän opettajien mukaan hyvin koulussa sekä	Yksilöhaastattelut ja fokusryhmähaastattelut. Analysoitiin sisälönanalyysilla.	Yksilöiden resilienssiin vaikuttavat päätekijät olivat: itsetietoisuus, yksilöllinen ja ympäristön tuki, pyrkimykset parempaan elämään ja kyky erottaa koulu kotikontekstista.

		ketkä edistyvät onnistuneesti koulussa.	psykologisesti ja taloudellisesti.		
7. Loved or listened to? Parent and practitioner perspectives on young children's well-being	Sue Robson, Sigrid Brogaard-Clausen & David Hargreaves. 2017. Lontoo, Iso-Britannia.	Tutkia vanhempien ja lastenhoidon ammattilaisten näkemyksiä pienten lasten hyvinvoinnista. Tavoitteena lisätä tulevaisuuden tutkimuksessa pienten lasten omien näkemysten huomioonmista.	155 huoltajaa ja 285 lastenhoidon ammattilaista vastasivat kyselyihin verkossa. Kyselyt koskivat alle 8-vuotiaita lapsia.	Kaksi eri kyselyä kirjallisuuteen pohjautuen (erikseen vanhemmille ja ammattilaisille), analysoitiin sekä määrällisillä että laadullisilla menetelmillä (sekä Likert-asteikkoa ja numeerisia kysymyksiä että avoimia kysymyksiä).	Monesta asiasta vallitsi yksimielisyys: lasten hyvinvoinnille tärkeänä pidettiin naurua ja hauskuutta, itsensä tuntemista hyväksi, kuunnelluksi tulemistä, hyviä perhe-suhteita, aikaa leikkimiselle ja mahdollisuuksille ilmaista itseä. Huoltajat nostivat erityisesti esille lasten rakastamisen ja ammattilaiset lasten kuuntelemisen.
8. Children with special education needs and subjective well-being: Social and personal influence	Tania Gaspar, Helena Bilimória, Francisca Albergaria, Margarida Gaspar Matos 2016. Lissabon, Portugali.	Tutkia erityisopetusta tarvitsevien lasten subjektiivista hyvinvointia sekä tutkia persoonallisia ja sosiaalisia tekijöitä, jotka vaikuttavat erityisopetusta tarvitsevien lasten subjektiiviseen hyvinvointiin.	8-17 -vuotiaat lapset ja nuoret (1181) 16 koulusta Lissabonin alueelta.	Kyselytutkimus kouluissa, johon sisällytetty subjektiivista hyvinvointia, resilienssiä, optimismia, itsetuntoa ja sosiaaliseen tukeen tyytyväisyyttä mitaavat mittarit. Analysoitiin määrällisesti käyttäen SPSS 20 -ohjelmaa, ANOVA ja lineaarista regressioanalyysia.	Subjektiivisella hyvinvoinnilla ja optimismilla, itsetunnolla sekä resilienssillä yhteys. Sosiaaliseen tukeen tyytyväisyydellä vahva yhteys subjektiiviseen hyvinvointiin ja optimismiin sekä itsetuntoon. Erytistarpeilla opiskelijoilla subjektiivinen hyvinvointi, itsetunto, optimismi ja resilienssi vähäisempää.
9. The longitudinal interplay of adolescents' self-esteem and body image: A conditional autoregressive latent trajectory analysis	Alexandre J. S. Morin, Christophe Maiano, Herbert W. Marsh, Michel Janosz, Benjamin Nagengast. 2011. Quebec, Kanada.	Tarkoitus selvittää nuorilla itsetunnon ja kehonkuvan yksilöllistä pysyvyyttä, niiden välistä luonnetta ja suhdetta toisiinsa. Myös sukupuolen, etnisen taustan ja murrosiän kehityksen vaikutusta itsetunnon ja	Yli 1000 7-luokkalaista nuorta, joiden keski-ikä oli 12 vuotta.	Pitkittäistutkimus, joka neljän vuoden aikana mittasi nuoria yhteensä kuusi kertaa. Murrosiän kehitystä mitattiin Pubertal Development Scale-mittarilla. Itsetuntoa mitattiin ranskalaisella versiolla Rosenbergin Self-Esteem-mittarista. Kehon-	Itsetunto ja kehonkuvan vaikuttavat toisiinsa ja ovat melko vakaita. Sukupuoli ja murrosiän kehitys olivat myös yhteydessä itsetuntoon ja kehonkuvaan. Sukupuoli oli myös merkityksellinen tekijä ja se vaikutti positiivisesti murrosiän kehitykseen todistaen, että tytöillä

		kehonkuvan kehitykseen selvitettiin.		kuvaa mitattiin SDQ-II-mittarilla. Aineisto analysoitiin tilastollisesti Mplus 5.1-ohjelmalla.	murrosikä alkaa kehittyä aiemmin kuin pojilla.
10. A healthy start: promoting mental health and well-being in the early primary school years	Carmel Sefai & Liberato Camilleri. 2014. Malta.	Tunnistaa sosiaalisten, emotionaalisten ja käytöksellisten vaikeuksien riskejä ja ehkäiseviä tekijöitä lasten siirtyessä esi-koulusta alakouluun. 3 vuoden seurantatutkimus.	232 poikaa ja 254 tyttöä. Ensimmäisellä tutkimuskerralla 6-vuotiaita ja toisella 9-vuotiaita.	Opettajat ja vanhemmat täyttivät Strengths and Difficulties -kyselyn, jolla mitattiin lasten sosiaalisia, käytöksellisiä ja emotionaalisia vaikeuksia sekä prososiaalista käytöstä. Lisäksi opettajille, vanhemmille ja lapsille oli omat täydentävät kyselynsä. Analysoitiin määrällisellä monitasoisella analyysillä.	Lasten vaikeudet kasvoivat ensimmäisten kouluvuosien aikana. Suurimpia riskitekijöitä olivat kiusaaminen, vuorovaikutustaidot, suhteet opettajan kanssa, perheen rakenne, kotona käyttäytyminen, vanhempien odotukset, tuki ystäviltä ja sukupuoli. Myös heikko minäpystyvyys oli riskitekijä. Prososiaalista käytöstä ennustavat hyvä suhde opettajaan, hyvä itsetunto ja vertaissuhteet.
11. Association of lifestyle behaviours with self-esteem through health-related quality of life in Spanish adolescents	Emily Knox, Jose Joaquin Muros. 2017. Granada, Espanja.	Tarkoitus selvittää onko välimerellisen ruokavalion noudattamisella ja fyysisellä aktiivisuudella yhteyttä itsetuntoon viiden eri terveyteen ja hyvinvointiin liittyvän osa-alueen kautta (fyysinen osa-alue, psyykinen osa-alue, sosiaalinen osa-alue, perhesuhteet ja itseenäisyys, vertaissuhteet ja kouluympäristö).	Tutkimukseen osallistui 456 11-14 -vuotiasta nuorta viidestä eri koulusta.	Viisi koulua valittiin satunnaisotannalla mukaan tutkimukseen. Aineisto kerättiin vuosien 2014-2015 välillä. Osallistujat vastasivat kyselylomakkeisiin koskien sitoutumista välimerelliseen ruokavalioon, fyysistä aktiivisuutta, itsetuntoa ja terveellisiä elämäntapoja. Aineisto analysoitiin tilastollisilla menetelmillä SPSS-ohjelmalla.	Sitoutuminen välimerelliseen ruokavalioon ja fyysinen aktiivisuus oli yhteydessä positiiviseen fyysiseen hyvinvointiin, psyykkiseen hyvinvointiin, positiivisiin perhesuhteisiin ja positiivisiin havaintoihin kouluympäristöstä. Fyysinen hyvinvointi selitti fyysisen aktiivisuuden ja itsetunnon välistä yhteyttä.

12. 'Keeping my mind strong': enabling children to discuss and explore issues relating to their perceptions of positive mental health through the arts	Marie Therese O'Neill, Kevin David Moore. 2016. Irlanti.	Tutkia piirtämisen vä-lityksellä, mikä tekee lapsista onnellisia ja pitää heidän mielensä vahvana. Tutkimus keskittyy taiteen käyt-tämiseen tutkittaessa lasten ymmärrystä ja tietoisuutta mielenter-veysongelmista.	16 koulua osallis-tui, 5-18 -vuoti-aita lapsia ja nuo-ria. 358 piirus-tusta.	Analysoitiin tulkinnallisella tai-deanalyysilla. Lisäksi 8 opetta-jaa osallistui semistrukturoituun haastatteluun, joka analysoitiin teema-analyysilla.	Lasten taiteesta ja opettajien haastatteluista nousseet avainteemat olivat stigma, mielenterveysongelmat, so-siaalinen eristyminen, tuke-vat ja suojaavat mekanismit sekä positiivisen mielenter-veyden toiminta.
13. A Study to Evaluate the Ef-fectiveness of Art Therapy on Self Esteem among the Orphans in Selected Orpa-hanages at Man-galore	Naik Sumati Alias Pallavi Devidas, Dr (Mrs.) The-resa Leonilda Men-donca. 2017. Mangalore, Intia.	Arvioida taideterapian tehokkuutta itsetun-nolle orpojen keskuu-nessa valikoiduissa orpokodeissa Manga-loressa.	42 orpokodissa asuvaa lasta. Kaikki osallistujat tyttöjä. Suurin osa 11-12 v.	Taideterapiassa erilaisia kuva-taiteen ja käsityön menetelmiä. Itsetunnon mittarina Rosenberg Self Esteem Scale, jolla mitattu lasten itsetuntoa ennen ja jäl-keen taideterapian.	Taideterapialla oli merkittävä positiivinen vaikutus itsetun-toon.
14. Change and associated fac-tors of self-es-teem among chil-dren in rural China: A two-year longitudinal study	Yi-Le Wu, Jian Chen, Lin-Sheng Yang, Xiu-Xiu Ding, Hui-Yun Yang, Ye-Huan Sun. 2015. Kiina.	Selvittää itsetunnon muutosta ja itsetun-toon liittyviä tekijöitä Kiinan maaseudulla.	816 ala- ja yläas-tetta käyvää 7-16 -vuotiasta lasta.	Itsetuntoa, perheen toimimista, selviytymiskeinoja, sosiaalista ahdistusta, elämänlaatua ja masennusoireita mitattiin erilai-silla valikoiduilla mittareilla. It-setunnon ja itsetuntoon liitty-vien tekijöiden suhdetta analy-soitiin määrällisesti ja suhteen analysoinnissa käytettiin GEE-parametria (generalized esti-mating equation).	Matala itsetunto oli yhtey-dessä lukuisiin sosiode-mografiin, perheeseen liitty-viin ja psykososiaalisiin teki-jöihin.
15. You matter to me: important re-lationships and self-esteem of adolescents in foster care	Heather M. Farineau, Armeda Stevenson Wojciak, Leorne M. McWey. 2011. Tallahas-see, USA.	Tutkia missä määrin suhteet biologiseen äitiin, sijaisvanhem-piin ja vertaisiin vai-see.	11-16 -vuotiaat lapset, jotka valitiin aikaisemman laajan yhdysval-talaisen tutkimuk-sen aineistosta.	Itsetuntoa, läheisyyttä biologi-seen äitiin, läheisyyttä huolta-jaan ja läheisyyttä vertaisiin tut-kittiin erilaisilla kyselymitta-reilla. Joitakin väestöllisiä teki-	Vertaisilla oli merkittävin vai-kutus nuorten itsetuntoon. Lisäksi läheisyydellä sen hetkiseen huoltajaan ja sijoi-tuspaikan tyypillä oli yhteys itsetuntoon.

6 (7)

		kuttivat sijaishuollossa olevien nuorten itsetuntoon.		jöitä otettiin huomioon analyysissä. Tulokset analysoitiin tilastollisilla menetelmillä SPSS-ohjelmaa käyttäen.	
16. Shyness in late childhood: relations with attributional styles and self-esteem	Chan Siu Mui, Wong A. K. Y. 2011. Hong Kong, Kiina.	Tutkia millainen yhteys itsetunnolla on tyyliin selittää toimintaa/tapahtumia ja niiden vaikutusta ujouteen.	326 ala-astetta käyvää lasta, joiden keski-ikä 10 vuotta.	Lasten ujoutta mitattiin CSQ-kysely-mittarilla, tyyliä selittää toimintaa/tapahtumia mitattiin CASQ-R-mittarilla, itsetuntoa mitattiin kiinalaisella versiolla Rosenbergin Self-Esteem Scale-mittarista. Tulokset analysoitiin tilastollisella LISREL-ohjelmalla.	Lasten positiivinen tyyli selittää tapahtumia/toimintaa vaikuttivat negatiivisesti heidän ujouteensa. Itsetunnolla oli yhteys saatuihin tuloksiin. Negatiivinen tyyli selittää toimintaa/tapahtumia vaikutti positiivisesti ujouteen itsetunnon kautta.
17. Indirect effects of attributional style for positive events on depressive symptoms through self-esteem during early adolescence	Sandra Yu Rueger, Rachel George 2016, New York, USA.	Laajentaa ymmärrystä nuorten masennuksesta vertailemalla itsetuntoa ja tyyliä selittää toimintaa/tapahtumia.	12-15 -vuotiaat Pohjois-Amerikkalaiset nuoret eri etnisistä ryhmistä.	Tyyliä selittää toimintaa/tapahtumia mitattiin CASI-II -mittarilla, itsetuntoa mitattiin Rosenberg Self-Esteem Scale -mittarilla ja masennusoireita mitattiin CES-DC -mittarilla. Tulokset analysoitiin tilastollisilla menetelmillä SPSS-ohjelmalla.	Positiivisella tyyllillä selittää toimintaa ja tapahtumia oli merkittävä yhteys itsetuntoon ja masennusoireisiin. Positiivisella tyyllillä selittää toimintaa ja tapahtumia oli epäsuora vaikutus masennusoireiden vähenemiseen hyvän itsetunnon vaikutuksesta.
18. A longitudinal evaluation of the positive action program in a low-income, racially diverse, rural county: Effects on self-esteem, school hassles, aggression and internalizing symptoms	Shenyang Guo, Qi Wu, Paul R. Smokowski, Martica Bacallao, Caroline B. R. Evans, Katie L. Cotter. 2015. North Carolina, New York.	Tarkoitus selvittää millainen yhteys Positive Action -ohjelman käytöllä on nuorten itsetuntoon, ongelmiin koulussa, aggressiivisuuteen ja sisäisiin ongelmiin.	4000 keskikoulun oppilasta 38 koulusta. Nuoret jaettiin kahteen ryhmään (interventio ja verrokki) asuinpaikkansa perusteella. Ryhmät taositettiin saman suuruiseksi.	5 vuoden pitkittäistutkimus, jossa seurataan interventionuoria ja verrokkeja. Interventionuorille pidettiin 3-4 kertaa viikossa 15min kerrallaan lyhyt oppitunti Positive Action-ohjelmasta. Koulujen opettajat koulutettiin projektia varten. Opettajat dokumentoivat oppitunnit. Mittarina käytettiin modifioitua School Success Profile Plus-mittaria. Tutkimuksessa mitattiin	Positive Action-ohjelman käyttö näkyi suotuisina tuloksina nuorten itsetunnossa ja ongelmissa koulussa. Ohjelman käyttö vähensi siihen osallistuneiden nuorten aggressiivisuutta, paransi heidän itsetuntoaan ja vähensi ongelmia koulussa. Koulun ilmapiiri parani.

7 (7)

				myös eri mittareilla muun muassa nuorten itsetuntoa, aggressiivisuutta, sisäisiä ongelmia, ongelmia koulussa, nuorten kokemaa hyljintää, konflikteja vanhempien kanssa, koulutyytyväisyyttä, tulevaisuuden optimismia ja vanhempien tukea. Interventionuorten ja verrokkien tuloksia verrattiin toisiinsa. Aineisto analysoitiin tilastollisilla menetelmillä.	
--	--	--	--	--	--

Alkuperäiset ilmaukset ja pelkistykset

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys
The music intervention group showed significant reduction of aggression and improvement of self-esteem compared with the control group. (1)	Musiikki-interventio paransi itsetuntoa merkittävästi (1)
Music can reduce aggressive behavior and improve self-esteem in children with highly aggressive behavior. (1)	Hyvin aggressiivisesti käyttäytyvillä lapsilla musiikki voi parantaa itsetuntoa (1)
Group music intervention may enhance life force through classic biophysiological responses such as movement, relaxation and emotional catharsis, as well as through self-discovery and awareness, and increased self-esteem and pleasure. (1)	Ryhmämusiikki-interventio saattaa voimistaa elämänhalua lisääntyneen itseluottamuksen kautta (1)
Adolescents with high level of life satisfaction have lower levels of anxiety and depression and higher levels of self-esteem and hope. (2)	Korkean elämäntyytyväisyyden omaavilla nuorilla itseluottamus korkeampi (2)
Self-esteem is one of the positive characteristics in early adolescents to enhance and improve. (2)	Itsetunto positiivinen ominaisuus varhaisnuorilla itsensä kehittämisessä (2)
Life satisfaction domains (family, friends and school) were moderately correlated with global self-esteem and were moderately inversely correlated with depression. (2)	Perhe osana elämäntyytyväisyyttä korreloi myönteisesti itsetuntoon (2)
	Ystävät osana elämäntyytyväisyyttä korreloivat myönteisesti itsetunnon kanssa (2)
	Koulu osana elämäntyytyväisyyttä korreloi myönteisesti itsetuntoon (2)
Higher global self-esteem was associated with greater life satisfaction. (2)	Korkeampi itsetunto liittyi suurempaan elämäntyytyväisyyteen (2)
Displays of self-confidence in adolescents with high self-esteem may have resulted in experiencing lower levels of depression with the help of family support and attachment. (2)	Itseluottamus korkean itsetunnon omaavilla nuorilla voi johtaa vähäisempään masennukseen perheen tuen avulla (2)
	Itseluottamus korkean itsetunnon omaavilla nuorilla voi johtaa vähäisempään masennukseen perheen kiintymyksen avulla (2)
	Itseluottamus korkean itsetunnon omaavilla nuorilla voi johtaa suurempaan perhe-tyytyväisyyteen perheen kiintymyksen avulla (2)
	Itseluottamus korkean itsetunnon omaavilla nuorilla voi johtaa suurempaan perhe-tyytyväisyyteen perheen tuen avulla (2)
Self-esteem in early adolescence is sociometrically higher in those who have reciprocal friendships than those who do not. (2)	Varhaisnuorten itsetunto parempi nuorilla joilla vastavuoroisia ystävyssuhteita (2)
The tendency toward depression in early adolescents can be reduced through activities that enhance self-esteem. (2)	Masennustaipumusta nuorilla voidaan vähentää itsetuntoa kehittäväillä aktiviteeteilla (2)

2 (12)

Self-esteem has a moderator role in the relationship between depression and family satisfaction in early adolescents. (2)	Itsetunnolla rooli masennuksen ja perhetyytyväisyyden välillä varhaisnuorilla (2)
Like adaptive forms of coping, generalized self-efficacy has been positively associated with desirable psychological and behavioral outcomes. (3)	Minäpystyvyys on positiivisesti yhteydessä toivottuihin psykologisiin lopputuloksiin (3)
	Minäpystyvyys on positiivisesti yhteydessä toivottuihin käytöksellisiin lopputuloksiin (3)
Higher GSE predicted greater happiness among adolescents in 7th, 8th and 9th grades. (3)	Yläasteikäisillä korkeampi minäpystyvyys ennusti suurempaa onnellisuutta (3)
A wide range of literature also indicates that high self-esteem or avoidance of low self-esteem is an important contributor to health and well-being. (3)	Korkea itsetunto edistää terveyttä. (3)
	Korkea itsetunto edistää hyvinvointia. (3)
Adolescents' self-efficacy in managing positive and negative emotions contributed to positive expectations about the future, maintenance of high self-esteem, and increased life satisfaction. (3)	Nuorten minäpystyvyys tunteiden hallinnassa lisäsi positiivisia odotuksia tulevaisuudesta (3)
	Nuorten minäpystyvyys tunteiden hallinnassa edisti korkean itsetunnon säilyttämistä (3)
	Nuorten minäpystyvyys tunteiden hallinnassa lisäsi elämäntyytyväisyyttä (3)
GSE and self-esteem predict psychological adjustment through their effects on coping. (3)	Minäpystyvyys ennustaa psykologisen säätelyn vaikutuksia selviytymiseen (3)
	Itsetunto ennustaa psykologisen mukautumisen vaikutuksia selviytymiseen (3)
I can succeed in most any endeavor to which I set my mind (3)	Kokemus onnistumisesta missä tahansa ponnistuksessa niin päättäessä (3)
Self-esteem and emotional reaction coping directly predicted life satisfaction (3)	Itsetunto ennusti suoraan elämäntyytyväisyyttä (3)
Higher self-esteem predicted lower anxiety (3)	Korkeampi itsetunto ennusti vähäisempää ahdistusta (3)
Adolescents with higher levels of self-esteem utilized less emotion-focused coping and experienced better psychological adjustment. (3)	Paremman itsetunnon omaavat nuoret kokivat parempaa psykologista mukautuvuutta (3)
	Paremman itsetunnon omaavat nuoret käyttivät vähemmän tunnereaktioihin pohjautuvaa selviytymistä (3)
Less use of emotion-focused coping among children and adolescents with chronic illnesses has been associated with higher levels of self-worth (3)	Vähäinen tunnereaktioihin pohjautuvan selviytymisen käyttö yhteydessä korkeampaan itsearvostukseen kroonisesti sairailta (3)
Increasing self-esteem may help children and adolescents with chronic illnesses deal more effectively with stresses of illness and disability and may ultimately lead to higher life quality (3)	Itsetunnon lisääminen voi auttaa kroonisesti sairaita selviytymään stressitekijöiden kanssa (3)
	Itsetunnon lisääminen voi johtaa korkeampaan elämänlaatuun kroonisesti sairailta (3)
For example, helping children with disabilities to recognize negative emotions as potential cues for the presence of negative beliefs and	Lasten auttaminen negatiivisten tunteiden tunnistamisessa voi parantaa itsetuntoa (3)

3 (12)

to replace such beliefs with more adaptive and realistic beliefs can potentially reduce emotion-oriented coping while increasing self-efficacy and self-esteem. (3)	Negatiivisten uskomusten korvaaminen realistisemmilla uskomuksilla voi parantaa itsetuntoa (3)
Sensitizing parents, teachers, and health care professionals to the importance of children's coping, self-esteem, and self-efficacy may also help to provide children with chronic illnesses or disabilities vital opportunities to learn and practice strategies that will ultimately lead to greater psychological well-being. (3)	Aikuisten herkkyyys lasten itsetunnon tärkeydelle voi mahdollistaa kroonisesti sairaille lapsille mahdollisuuden psykologista hyvinvointia edistävien toimintatapojen harjoitteluun (3)
Modeling, role playing, and information gathering may help to provide an environment for children to effectively master skills, promote self-efficacy, and self-esteem, and thereby lower anxiety and increase life satisfaction. (3)	Parempi itsetunto vähentää ahdistusta (3)
	Parempi itsetunto lisää elämäntyytyväisyyttä (3)
A positive self-concept and self-image was depicted in children's reported feelings of self-worth, pride in their abilities, confidence, assertiveness, self-awareness, independence, competence and having a sense of responsibility. (4)	Positiivinen minäkuva tuli ilmi lasten ylpeydestä omista kyvyistään (4)
	Positiivinen minäkuva tuli ilmi lasten itsearvostuksen tunteista (4)
	Positiivinen minäkuva tuli ilmi lasten luottamuksesta (4)
	Lapset raportoivat tuntevansa vastuuta mikä kertoi positiivisesta minäkuvasta (4)
	Positiivinen minäkuva tuli ilmi lasten itsetietoisuudesta (4)
	Positiivinen minäkuva tuli ilmi pätevyyden tunteista (4)
A positive self-concept also seemed to arise from perceptions of strength. (4)	Positiivinen minäkuva nousee havainnoista omista vahvuuksista (4)
My greatest strength is because I am responsible (4)	Tunne omasta vastuullisuudesta (4)
I am good at taking care of things (4)	Tunne omasta kyvystä huolehtia asioista (4)
I'm good at writing my schoolwork; I'm good at saving money (4)	Tunne hyvästä kirjoitustaidosta (4)
	Tunne hyvästä rahan säästämiskyvystä (4)
My greatest strength is that I am beautiful (4)	Vahvuutena oma kauneus (4)
My greatest strength is when I help people (4)	Vahvuutena ihmisten auttaminen. (4)
I think I am beautiful, nice and pretty (4)	Tunne omasta kauneudesta (4)
	Tunne omasta hyvästä luonteesta (4)
I think I am a very good girl and I am so helpful (4)	Tunne omasta hyvydestä (4)
	Tunne omasta avuliaisuudesta (4)
My greatest strength is when I help people (4)	Vahvuutena ihmisten auttaminen (4)
I can depend on myself (4)	Tunne itseluottamuksesta (4)
Other indicators of the presence of a positive self-image were the children's displays of self-confidence and independence; (4)	Positiivisen minäkuvan indikaattorina kuvaukset itseluottamuksesta (4)
	Itsearvostus on resilienssin tärkeä osatekijä (4)

4 (12)

The important components of resilience include having a sense of a secure base, self-worth and self-esteem, and a sense of self-efficacy (4)	Itsetunto on resilienssin tärkeä osatekijä (4)
	Tunne minäpystyvyydestä on tärkeä resilienssin osatekijä (4)
Self-esteem comprises two important experiences: secure and harmonious love relationships and success in accomplishing tasks that are identified by individuals as being central to their interests. (4)	Itsetunto sisältää kokemuksen turvallisesta rakkaudesta (4)
	Itsetunto sisältää kokemuksen harmonisesta rakkaudesta (4)
	Itsetunto sisältää kokemuksen onnistumisesta itselle tärkeissä asioissa (4)
Self-efficacy should be viewed developmentally and nurtured through consistency, warmth, praise, support and encouragement for children to engage in their environment. (4)	Minäpystyvyys kasvaa lämmöllä (4)
	Minäpystyvyys kasvaa kehujen kautta (4)
	Minäpystyvyys kasvaa rohkaisun kautta (4)
	Minäpystyvyys auttaa lapsia sopeutumaan ympäristöönsä (4)
Receiving a reward or praise for good behaviour reduces the internalization of problems, reinforces desired behavior and promotes good self-esteem. (4)	Palkinnon saaminen edistää hyvää itsetuntoa (4)
	Kehun saaminen edistää hyvää itsetuntoa (4)
Based on informal observations of the children and their caregiver relationships in the children's home, we believe that caregivers who praise and affirm desirable behaviour and achievements are more likely to have a warm reciprocal relationship with a child that would possibly lead to positive self-esteem and self-concept. (4)	Kannustavien hoitajien lämmin suhde lapseen saattaa johtaa lapsen positiiviseen itsetuntoon. (4)
	Toivotun käytöksen vahvistaminen saattaa edistää positiivista itsetuntoa. (4)
	Vastavuoroinen suhde lapsen ja hoitajan välillä saattaa edistää itsetuntoa. (4)
Bearing in mind that a person's self-concept is not innate, but learnt, self-concept should be enhanced by giving a child opportunities to contribute to discussions and to express and logically substantiate his or her views and to be treated equally. (4)	Minäkuvaa tulisi kehittää antamalla lapselle mahdollisuuksia osallistua keskusteluun (4)
	Minäkuvaa tulisi kehittää antamalla lapsen ilmaista omia näkemyksiään (4)
	Minäkuvaa tulisi kehittää antamalla lapsen näkemyksille tukea (4)
Children's resilience in facing adversity has been ascribed to their internal (personal and individual) attributes, such as autonomy and high self-esteem. (4)	Resilienssi vastoinkäymisten kohtaamisessa on liitetty korkeaan itsetuntoon (4)
Intrapersonal sources of children's resilience are the result of children with positive self-concepts attempting to establish meaningfulness and comprehensibility in their lives on a continuum of engagement or disengagement. (4)	Resilienssin sisäiset lähtökohdat positiivisen minäkuvan omaavien lasten ponnisteluissa luoda mielekkyyttä elämäänsä. (4)
	Resilienssin sisäiset lähtökohdat positiivisen minäkuvan omaavien lasten ponnisteluissa luoda ymmärrettävyyttä elämäänsä. (4)
A course such as DISA made it easier for them to meet these demands, such as challenges related to their appearance, dress and performance. (5)	Kurssi helpotti ulkonäköön liittyviä paineita. (5)
	Kurssi helpotti suorittamiseen liittyviä paineita. (5)

5 (12)

Improved self-confidence was a frequently mentioned aspect: "I actually learned a lot from it, self-confidence, empathy and such things" (5)	Nuori oppi itseluottamuksesta kurssilla (5)
The effect of being satisfied and not attempting to be someone else was highlighted. "I feel much more confident about myself. You are good as you are. You don't need to be someone else" (5)	Nuoret korostivat omana itsenä olemista. (5)
	Tunne hyvyydestä sellaisena kuin on, lisäsi itsevarmuutta (5)
The group members had to write positive comments about one another. Knowing what the other students liked about themselves was perceived as a significant component (5)	Toisten mielipiteiden tietäminen omasta itsestä tärkeää nuorille (5)
The role of the tutor was also regarded as an important and positive factor. "The tutor has picked up, sort of, things that we are good at, sort of tried to strengthen our self-confidence" (5)	Ohjaajan rooli tärkeä. (5)
	Kurssilla ohjaaja yritti vahvistaa itseluottamusta. (5)
	Kurssilla ohjaaja nosti asioita, joissa nuoret hyviä (5)
The subcategory of trusting the group describes experiences of increased group cohesion during and after the course. By openly speaking about their problems, the students learned that they were not alone in having negative thoughts and doubts about themselves and this discussion made it easier for them to manage their negative thought and doubts. (5)	Ongelmista avoimesti puhumalla ymmärrys siitä, ettei ole yksin negatiivisten ajatusten kanssa itsestään (5)
	Lisääntynyt ryhmän yhtenäisyys kurssilla johti keskusteluun itseä koskevista ajatuksista (5)
	Itseä koskevista negatiivista ajatuksista keskustelu helpotti negatiivisten ajatusten käsittelyä (5)
They learned what was good for them and what made them happy and found that they wanted to do more of these activities. (5)	Nuoret oppivat mikä oli hyvää heissä itsessään (5)
	Nuoret oppivat mikä teki heistä onnellisia (5)
Through their apparent awareness of the self, the learners are able to recognize when they are under pressure. They are courageous enough to get in touch with what they are feeling or thinking, and are able to face the truth about themselves and use effective communication to chart their way forward. (6)	Itsetietoisuuden avulla oppilaat huomasivat, milloin olivat paineen alla (6)
	Itsetietoisuuden ansiosta oppilaat ovat tarpeeksi rohkeita kohtaamaan tunteensa (6)
	Itsetietoisuuden ansiosta oppilaat pystyvät kohtaamaan totuuden itsestään (6)
	Itsetietoisuus auttaa oppilaita käyttämään tehokasta vuorovaikutusta (6)
	Itsetietoisuus auttaa pääsemään eteenpäin (6)
The sub-themes related to the participant's self-awareness were termed effective communication, problem-solving skills and intelligence. (6)	Toimiva vuorovaikutus yksi osatekijä osallistujien itsetietoisuudessa (6)
	Ongelmanratkaisutaidot yksi osatekijä osallistujien itsetietoisuudessa (6)
	Älykkyys yksi osatekijä osallistujien itsetietoisuudessa (6)

6 (12)

I find some subject like mathematics and science to be difficult but I am artistic and creative and I usually come up with special designs (6)	Kokemus siitä, että jotkut oppiaineet ovat vaikeita, mutta voi silti olla lahjakas (6)
To further set the stage for learners to succeed, educators are best suited to enhance the adolescents' self-concept by providing them with positive, honest and accurate feedback in terms of their strengths and weaknesses. (6)	Opettajat voivat kohentaa oppilaiden minäkuva positiivisella palautteella (6)
	Opettajat voivat kohentaa oppilaiden minäkuva rehellisellä palautteella (6)
	Opettajat voivat parantaa oppilaiden minäkuva paikkansapitävällä palautteella (6)
A sense of competence as the feeling of confidence that one can solve problems, achieve goals, and master the demands of life and to be successful in new endeavors (6)	Itseluottamus on tunnetta taitavuudesta ongelmien ratkaisuun (6)
	Itseluottamus on tunnetta taitavuudesta saavuttaa tavoitteita (6)
	Itseluottamus on tunnetta elämänhaasteiden hallitsemisesta (6)
	Itseluottamus on tunnetta uusissa ponnistuksissa menestymisestä (6)
If a child knows s/he is clever, s/he will overlook other negative aspects (6)	Kun lapsi tietää olevansa viisas, hän jättää huonot seikat itsessään huomioimatta (6)
Positive relationships with friends and a peer group do not only predict future social competence, but also a positive self-concept. (6)	Hyvät suhteet ystävien kanssa ennustavat positiivista minäkuva (6)
	Hyvät suhteet vertaisten kanssa ennustavat positiivista minäkuva (6)
Another participant from the focus group remarked about the strength of character of his English teacher: "He is kind, outgoing, gives us positive remarks and he always give us honest advice" (6)	Opettajan positiivinen huomio koettu vahvuutena (6)
	Opettajan rehelliset neuvot koettu vahvuutena (6)
The importance of fun and laughter, feeling good about oneself, feeling listened to, good family relationships, time and space to play and opportunities to express thoughts and feelings (7)	Itsensä hyväksi tunteminen tärkeää (7)
	Kuunnelluksi tuleminen tärkeää (7)
	Ajatusten ilmaisun mahdollisuus tärkeää (7)
The results show a number of areas of broad agreement, for example about the significance of children's self-concept (the most frequently mentioned category) (7)	Lasten minäkuvan tärkeydestä vallitsi yksimielisyys (7)
	Minäkuva kaikista useimmin mainittu kategoria (7)
Self-concept: sense of self, self-esteem and sense of self-worth, feeling valued, being respected/accepted, sense of belonging, recognition of unique personality, confidence and self-efficacy (7)	Minäkuvaan kuuluu itsetunto (7)
	Minäkuvaan kuuluu tunne arvostetuksi tulemisesta (7)
	Minäkuvaan kuuluu oman persoonan huomioiduksi tuleminen (7)
	Minäkuvaan kuuluu tunne nähdäksi tulemisesta (7)
	Minäkuvaan kuuluu itseluottamus (7)
The first, and more frequently mentioned by parents than anything else, concerns ideas of love and being loved (7)	Vanhempien useimmin mainitsema asia lasten hyvinvoinnista koskee ajatuksia rakastetuksi tulemisesta (7)
Being loved and having it demonstrated that they are loved. That is the most important of all. (7)	Rakastetuksi tulemisen näyttäminen tärkeintä (7)
To feel loved for who they are. (7)	Tulla rakastetuksi omana itsenään (7)

7 (12)

Practitioners placed greater emphasis on the importance of children being listened to (7)	Ammattilaiset antoivat enemmän arvoa lasten kuulluksi tulemiselle (7)
The complex task of caring for and educating young children includes the need to love them, a term which she prefers to others such as attachment or respect (7)	Pienet lapset tarvitsevat rakkautta (7)
	Pienet lapset tarvitsevat kiintymystä (7)
The subjective well-being is associated to social support and personal factors, such as self-esteem, self-image resilience, optimism, coping strategies. (8)	Subjekttiivinen hyvinvointi liittyy itsetuntoon (8)
The secondary school years are characterized by multiple transformations that can be stressful for adolescents and drastically impact the way they define themselves in general (i.e. self-esteem) and physically (i.e. body image). (9)	Yläasteella tapahtuviin muutoksiin liittyvillä stressitekijöillä voimakas vaikutus nuorten itsensä määrittelyyn kuten itsetuntoon (9)
	Yläasteella tapahtuviin muutoksiin liittyvillä stressitekijöillä voimakas vaikutus nuorten itsensä määrittelyyn fyysisesti kuten kehonkuvaan (9)
Persons with high levels of self-esteem and body image feel good about themselves generally (self-esteem) and physically (body image). (9)	Korkean itsetunnon omaavat tuntevat itsensä yleisesti hyväksi eli heillä on hyvä itsetunto (9)
	Hyvän kehonkuvan omaavat tuntevat itsensä fyysisesti hyväksi eli heillä on hyvä kehonkuva (9)
The best predictor of a change in the pupil's prosocial behavior over time is pupil's relationship with peers, followed by good relationship with the teacher, low level of bullying at school, high self-esteem and self-efficacy, and engagement in classroom activities. (10)	Itsetunto ennustaa hyvin oppilaan prososiaalisen käytöksen muutosta ajan myötä (10)
	Minäpystyvyys ennustaa hyvin oppilaan prososiaalisen käytöksen muutosta ajan myötä (10)
As young children move from early to junior primary school, they are less likely to manifest SEBD and more likely to engage in prosocial behavior, if they have good communication skills, high self-esteem and self-efficacy, good relationships with the teacher, peers and friends, play with and are supported by peers, are academically engaged and making good progress, with good teacher–parent communication and high parental academic expectations. (10)	Lasten siirtyessä esikoulusta ala-asteelle, sosiaalisia vaikeuksia esiintyy epätodennäköisemmin, jos itsetunto hyvä (10)
	Lasten siirtyessä esikoulusta ala-asteelle, emotionaalisia vaikeuksia esiintyy epätodennäköisemmin, jos itsetunto hyvä (10)
	Lasten siirtyessä esikoulusta ala-asteelle, käytöksellisiä vaikeuksia esiintyy epätodennäköisemmin, jos itsetunto hyvä (10)
	Lasten siirtyessä esikoulusta ala-asteelle, prososiaalinen käytös todennäköisempää, jos itsetunto hyvä (10)
High self-esteem has been associated with good mental health and developing and protecting self-esteem has been advocated as a key approach in prevention and mental health promotion. (10)	Korkea itsetunto yhteydessä hyvään mielenterveyteen (10)
	Itsetunnon kehittäminen avainasemassa mielenterveyden edistämisessä (10)
	Itsetunnon suojaaminen avainasemassa mielenterveyden edistämisessä (10)

School peers have been found to have a strong impact on self-esteem during adolescence. (11)	Koulukavereilla suuri vaikutus itsetuntoon nuoruuden aikana (11)
Engaging in healthy lifestyle behaviors, such as physical activity or following a healthy diet, is associated with positive self-esteem and mental health. (11)	Terveellisiin elämäntapoihin sitoutuminen on yhdistetty positiiviseen itsetuntoon (11)
	Terveellisiin elämäntapoihin sitoutuminen on yhdistetty positiiviseen mielenterveyteen (11)
Positive perceptions of the school environment positively impacts self-esteem in active adolescents (11)	Positiivisilla käsityksillä kouluympäristöstä positiivinen vaikutus itsetuntoon aktiivisilla nuorilla (11)
Further, physical activity was positively associated with self-esteem through positive associations with physical wellbeing, psychological wellbeing and perceptions of the school environment. (11)	Fyysinen aktiivisuus positiivisesti yhteydessä itsetuntoon fyysisen hyvinvoinnin vaikutuksesta (11)
	Fyysinen aktiivisuus positiivisesti yhteydessä itsetuntoon psykologisen hyvinvoinnin vaikutuksesta (11)
	Fyysinen aktiivisuus positiivisesti yhteydessä itsetuntoon kouluympäristöstä muodostettujen käsitysten vaikutuksesta (11)
Engagement in lifestyle behaviours such as physical activity is positively linked with psychological health. (11)	Sitoutuminen hyviin elämäntapoihin positiivisesti yhteydessä psykologiseen terveyteen (11)
Mediterranean diet and physical activity were positively associated with self-efficacy via positive psychological self-concept. (11)	Ruokavalio oli positiivisesti yhteydessä minäpystyvyyteen positiivisen psykologisen minäkuvan välityksellä (11)
	Fyysinen aktiivisuus oli positiivisesti yhteydessä minäpystyvyyteen positiivisen psykologisen minäkuvan välityksellä (11)
Many adolescents experience physical changes which can lower their self-esteem, and it is possible that physically active adolescents possess a healthy body image of themselves simply because they are active. (11)	Fyysinen aktiivisuus voi auttaa terveen kehonkuvan omaamisessa nuoruuden fyysisten muutosten keskellä (11)
Interventions to increase physical activity levels of adolescents should, therefore, seek to raise adolescent's self-referenced perceptions of physical and psychological wellbeing to improve their self-esteem. (11)	Itsetunnon parantaminen fyysistä aktiivisuutta lisäävillä interventioilla fyysisen hyvinvoinnin välityksellä (11)
	Itsetunnon parantaminen fyysistä aktiivisuutta lisäävillä interventioilla psyykkisen hyvinvoinnin välityksellä (11)
Conversely, relationships with a partner, teacher or parent were perceived as meaningful; this appeared to contribute to positive mental health functioning. (12)	Mielekkäät ihmissuhteet vaikuttavat positiivisen mielenterveyden toimintaan. (12)
Art has been proved to raise the self-esteem and promote psychological comfort. (13)	Taide kasvattaa itsetuntoa. (13)
	Taide edistää psyykkistä mukautuvuutta. (13)
After 10 weeks of art therapy group showed significant reduction of anger and improved self-esteem of aggressive children (13)	Taideterapian jälkeen itsetunto parani aggressiivisilla lapsilla (13)

The findings of the present study showed a significant difference in the mean self-esteem score before and after art therapy (13)	Selkeä ero keskimääräisessä itsetunnossa ennen ja jälkeen taideterapian (13)
Self-esteem has been identified as a predictor of many other constructs that constitute psychosocial well-being. (14)	Itsetunto yksi psykologista hyvinvointia ennustava tekijä (14)
Healthy self-esteem supports psychological stability and is an essential element for children's psychological development. (14)	Terve itsetunto tukee psyykkistä vakautta (14)
	Terve itsetunto on olennainen elementti lasten psykologiselle kehitykselle (14)
For children, in particular, the environment in which they are raised profoundly contributes to the development of their self-esteem, which in turn helps them to adapt better to society (14)	Lasten kasvuympäristö myötävaikuttaa itsetunnon kehittämisessä (14)
	Itsetunnon kehittyminen kasvuympäristön vaikutuksesta auttaa lapsia sopeutumaan yhteiskuntaan (14)
Strong family relationships often have a positive effect on self-esteem over time (14)	Vahvoilla perhesuhteilla on positiivinen vaikutus itsetuntoon ajan kuluessa (14)
Attachment to parents in childhood provides children with a “secure base” from which to explore identity issues and promote aspects of self-development, including high self-esteem (14)	Lapsuuden kiintymys vanhempiin tarjoaa turvallisen perustan identiteetin tutkimiselle (14)
	Lapsuuden kiintymys vanhempiin tarjoaa turvallisen perustan itsetunnon kehittämiseksi (14)
Quality of life had an impact on self-esteem (14)	Elämänlaadulla oli vaikutus itsetuntoon (14)
Children with high quality of life and reporting more positive coping styles had lower rates of low self-esteem at baseline (14)	Korkean elämänlaadun omaavilla lapsilla esiintyi vähemmän huonoa itsetuntoa (14)
	Enemmän positiivisia selviytymiskeinoja raportoivilla lapsilla esiintyi vähemmän huonoa itsetuntoa (14)
Family support was beneficial to children's self-esteem and to protect them from the adverse situations (14)	Perheen tuki hyödyksi lasten itsetunnolle (14)
Mental health programs should be developed to help rural children cope with stress effectively by adopting the positive coping style, so as to improve their self-esteem (14)	Lasten itsetuntoa pitäisi kehittää stressistä selviämistä tukevilla mielenterveysohjelmilla (14)
	Lasten itsetuntoa pitäisi kehittää positiivisten selviytymiskeinojen omaksumista tukevilla mielenterveysohjelmilla (14)
High self-esteem can lead to better social interactions and more enriching relationships (15)	Korkea itsetunto voi johtaa parempiin sosiaalisiin kanssakäymisiin (15)
	Korkea itsetunto saattaa rikastuttaa ihmissuhteita (15)
Foster parents were able to help youths' level of self-esteem by being there and to be a source of attachment (15)	Sijaisvanhempien läsnäolo auttoi nuorten itsetuntoa (15)
	Sijaisvanhempien kiintymys auttoi nuorten itsetuntoa (15)
This support (of foster parents) may help a child revise their internal working model of identity in a more positive light, seeing themselves as someone who is worthy of love (15)	Sijaisvanhempien tuki saattaa auttaa lapsia korjaamaan identiteettiään positiivisempaan suuntaan (15)
	Sijaisvanhempien tuki saattaa auttaa lapsia näkemään itsensä rakkauden arvoisina (15)

10 (12)

Predictors of high self-esteem were associated with youths who felt included in the foster family and supported by their foster parents (15)	Nuorten kokemus sijaisperheeseen kuulumisesta ennustaa parempaa itsetuntoa (15)
	Nuorten kokemus sijaisvanhemmilta saadusta tuesta ennustaa parempaa itsetuntoa (15)
A positive relationship with the adolescent's current caregiver significantly predicted positive self-esteem of the adolescent (15)	Positiivinen suhde sen hetkiseen huoltajaan ennusti positiivista itsetuntoa (15)
Stronger peer relationships significantly predicted positive self-esteem (15)	Vahvemmat vertaissuhteet ennustivat merkittävästi positiivista itsetuntoa (15)
Type of placement was the only demographic characteristic statistically significantly related to self-esteem (15)	Sijoituspaikan tyyppi yhteydessä itsetuntoon (15)
Peer relationships had the greatest impact on the model, significantly predicting higher levels of self-esteem (15)	Vertaissuhteilla suurin vaikutus itsetunnon tasoon (15)
Peers may have a strong influence on adolescent's self-esteem, as adolescents spend more time with their peers and have a desire to "fit in" and belong (15)	Vertaisilla suuri vaikutus nuorten itsetuntoon, koska nuorilla tarve kuulua joukkoon (15)
	Vertaisilla suuri vaikutus nuorten itsetuntoon, koska kavereiden kanssa vietetty aika lisääntyy (15)
Keeping consistent their school and peer relationships, factors important to the maintenance of their self-esteem, is especially important when considering the number of placements adolescents are likely to experience (15)	Koulun pysyvyys tärkeää itsetunnon säilymisen kannalta ottaen huomioon nuorten vaihtuvat sijoituspaikat (15)
	Ystävyyssuhteiden pysyvyys tärkeää itsetunnon säilymisen kannalta ottaen huomioon nuorten vaihtuvat sijoituspaikat (15)
If the adolescent feels as if s/he is part of the family, there is a sense of acceptance that could influence his/her self-esteem (15)	Perheeseen kuulumisen tunne voi vaikuttaa itsetuntoon (15)
	Hyväksymisen tunne voi vaikuttaa itsetuntoon (15)
One aspect of self-esteem is acceptance (15)	Yksi näkökulma itsetuntoon on hyväksyntä (15)
Positive attributional styles predicted shyness in the negative direction and the effects were fully mediated by self-esteem, and negative attributional styles predicted shyness in the positive direction both directly and through self-esteem (16)	Positiivinen tyyli selittää toimintaa/tapahtumaa ennustaa ujoutta negatiivisessa suunnassa. (16)
	Itsetunto vaikuttaa ujouteen. (16)
How children attribute positive and negative outcomes affect both self-esteem and shyness (16)	Lasten tapa määritellä lopputulos positiiviseksi tai negatiiviseksi, vaikuttaa lapsen itsetuntoon. (16)
Attributional styles and self-esteem are conceptually and empirically associated with each other (16)	Tyyli selittää toimintaa/tapahtumia on yhteydessä itsetuntoon. (16)
Manipulating participant's attribution of a negative event and showing that participants who were told that some internal factors had caused their failure to accomplish an experimental task experienced lower	Osallistujat kokivat korkeampaa itsetuntoa, kun heille kerrottiin ulkoisen tekijän aiheuttaneen epäonnistumisen. (16)

self-esteem than did those who were told that some external factors had caused their failure (16)	
When children perceive that positive outcomes are brought by stable and global factors related to themselves, they will feel more in control and are more ready to get in touch with people (16)	Myönteisten tulosten liittäminen lapsiin saa heidät tuntemaan olonsa varmemmiksi. (16)
This attributional style will provide the motivational base for social relations (16)	Tyyli selittää toimintaa/tapahtumia on perusta sosiaalisille suhteille. (16)
As children in upper primary school start to bother more about how others view them and react to their actions, self-esteem plays an increasingly important role in shaping their behaviors (16)	Itsetunto vaikuttaa lapsen käytökseen. (16)
	Itsetunto vaikuttaa lapsen tapaan reagoida siihen, miten muut hänet näkevät. (16)
	Itsetunto vaikuttaa lapsen tapaan reagoida siihen, miten muut toimivat. (16)
	Kun ala-asteikäisten lasten huomio toisten mielipiteisiin lisääntyy, itsetunnon vaikutus lasten käytökseen lisääntyy (16)
	Kun ala-asteikäiset lapset alkavat kiinnittää enemmän huomiota muiden reaktioihin omasta toiminnastaan, itsetunnon vaikutus lasten käytökseen lisääntyy (16)
Helping children develop positive attributional styles early would foster their self-esteem and reduce shyness (16)	Auttamalla lapsia kehittämään positiivisia tyylejä selittää toimintaa/tapahtumia voidaan edistää lasten itsetuntoa. (16)
Self-esteem is believed to play a significant role as a protective factor for depression (17)	Itsetunnolla merkittävä rooli masennukselta suojaavana tekijänä (17)
Positive life events, and a child's attributions for those events may influence the development of self-esteem (17)	Positiiviset elämäntapahtumat voivat vaikuttaa lapsen itsetunnon kehitykseen. (17)
	Lapsen tapa selittää positiivisia elämäntapahtumia voi vaikuttaa lapsen itsetunnon kehitykseen. (17)
Attributional style for positive events was related to higher self-esteem, and higher self-esteem was related to lower depressive symptoms (17)	Positiivinen tyyli selittää toimintaa/tapahtumia liittyy korkeampaan itsetuntoon. (17)
	Korkeampi itsetunto on yhteydessä alhaisempiin masennuksen oireisiin. (17)
Associations between an enhancing attributional style and higher self-esteem suggest another possible mechanism by which cognitions about positive events could offer protection from depression (17)	Vahva tyyli selittää toimintaa/tapahtumia on yhteydessä korkeampaan itsetuntoon. (17)
	Kyky tunnistaa positiivisia tapahtumia voi suojata masennukselta. (17)
A focus on positive events could be fruitful in helping youth to improve their view of themselves, which in turn could help alleviate symptoms of depression (17)	Positiivisiin tapahtumiin keskittyminen voi auttaa nuoria parantamaan näkemystä omasta itsestä. (17)
Asking adolescents to identify positive events and helping them to process/reframe ways in which these events have internal, stable, and/or global causes could empower them to notice the positive	Auttamalla nuoria tunnistamaan positiivisia tapahtumia voi parantaa nuorten kykyä havaita positiivisia asioita elämässään. (17)
	Nuorten auttaminen positiivisten tapahtumien tunnistamisessa voi antaa nuorille mahdollisuuden nähdä itsensä eri tavalla (17)

12 (12)

events in their lives, see themselves in a different way, and help improve wellbeing (17)	Auttamalla nuoria tunnistamaan positiivisia tapahtumia voi auttaa parantamaan heidän hyvinvointiaan. (17)
Individuals desire positive self-worth and that positive outcomes result when individuals are supported in their desire for self-esteem through adaptive thoughts, values, and behaviors.	Tukemalla mukautuvaa ajattelua, voidaan lisätä positiivista itsearvostusta (18)
Youth who feel positively about themselves (i.e., have high self-esteem) are likely to continue behaving in a positive and prosocial manner (18)	Itsensä positiivisella tavalla kokevat nuoret toimivat positiivisella tavalla. (18)
	Itsensä positiivisella tavalla kokevat nuoret toimivat prososiaalisella tavalla. (18)
High self-esteem might function to combat poor mental health, such as symptoms of anxiety and depression (18)	Korkea itsetunto saattaa torjua heikkoa mielenterveyttä. (18)
	Korkea itsetunto saattaa torjua ahdistuksen oireita. (18)
	Korkea itsetunto saattaa torjua masennuksen oireita. (18)
Behaving in a positive way, such as a youth helping friends, teachers, and family members, or a youth taking good care of her- or himself physically and emotionally, likely fosters the self-esteem of that youth. (18)	Positiivinen toiminta voi edistää nuorten itsetuntoa. (18)
	Itsestä hyvää huolta pitäminen voi edistää nuorten itsetuntoa. (18)
High self-esteem serves as a protective factor against depression, delinquency and bullying victimization (18)	Korkea itsetunto toimii suojaavan tekijänä masennusta vastaan. (18)
	Korkea itsetunto toimii suojaavan tekijänä rikollisuutta vastaan. (18)
	Korkea itsetunto toimii suojaavan tekijänä kiusatuksi tulemista vastaan. (18)

Alkuperäiset ilmaukset ja pelkistykset

Pelkistykset	Alaluokat	Yläluokat	Pääluokat
Ystävät osana elämäntyytyväisyyttä korreloivat myönteisesti itsetunnon kanssa (2)	Suhde ystäviin	Sosiaaliset suhteet	Lapsen ja nuoren saama tuki
Koulukavereilla suuri vaikutus itsetuntoon nuoruuden aikana (11)			
Hyvät suhteet ystävien kanssa ennustavat positiivista minäkuvaa (6)			
Ystävyssuhteiden pysyvyys tärkeää itsetunnon säilymisen kannalta ottaen huomioon nuorten vaihtuvat sijoituspaikat (15)			
Varhaisnuorten itsetunto parempi nuorilla, joilla on vastavuoroisia ystävyys-suhteita (2)			
Vertaissuhteilla suurin vaikutus itsetunnon tasoon (15)	Suhde vertaisiin		
Vahvemmat vertaissuhteet ennustavat merkittävästi positiivista itsetuntoa (15)			
Hyvät suhteet vertaisten kanssa ennustavat positiivista minäkuvaa (6)			
Vertaisilla suuri vaikutus nuorten itsetuntoon, koska nuorilla on tarve kuulua joukkoon (15)			
Vertaisilla on suuri vaikutus nuorten itsetuntoon, koska kavereiden kanssa vietetty aika lisääntyy (15)			
Vastavuoroinen suhde lapsen ja hoitajan välillä saattaa edistää itsetuntoa (4)	Suhde huoltajaan/ hoitajaan/perheeseen		
Positiivinen suhde sen hetkiseen huoltajaan ennusti positiivista itsetuntoa (15)			
Vahvoilla perhesuhteilla on positiivinen vaikutus itsetuntoon ajan kuluessa (14)			

2 (16)

Korkea itsetunto saattaa rikastuttaa ihmissuhteita (15)	Mielekkäät ihmissuhteet	
Mielekkäät ihmissuhteet vaikuttavat positiivisen mielenterveyden toimintaan (12)		
Kurssilla ohjaaja yritti vahvistaa itseluottamusta (5)	Ohjaajan ja aikuisen rooli	
Ohjaajan rooli on tärkeä (5)		
Aikuisten herkkyyys lasten itsetunnon tärkeydelle voi mahdollistaa kroonisesti sairaille lapsille mahdollisuuden psykologista hyvinvointia edistävien toimintatapojen harjoitteluun (3)		
Nuorten kokemus sijaisperheeseen kuulumisesta ennustaa parempaa itsetuntoa (15)	Perheeseen kuuluminen	Emotionaalinen tuki
Perheeseen kuulumisen tunne voi vaikuttaa itsetuntoon (15)		
Pienet lapset tarvitsevat kiintymystä (7)	Perheen tarjoama kiintymys	
Sijaisvanhempien kiintymys auttoi nuorten itsetuntoa (15)		
Itseluottamus korkean itsetunnon omaavilla nuorilla voi johtaa suurempaan perhetyytyväisyyteen perheen kiintymyksen avulla (2)		
Lapsuuden kiintymys vanhempiin tarjoaa turvallisen perustan identiteetin tutkimiselle (14)		
Lapsuuden kiintymys vanhempiin tarjoaa turvallisen perustan itsetunnon kehittämiselle (14)		
Itseluottamus korkean itsetunnon omaavilla nuorilla voi johtaa vähäisempään masennukseen perheen kiintymyksen avulla (2)		

3 (16)

Nuorten kokemus sijaishemmilta saadusta tuesta ennustaa parempaa itsetuntoa (15)	Perheen tuki
Perheen tuki on hyödyksi lasten itsetunolle (14)	
Sijaishempien tuki saattaa auttaa lapsia korjaamaan identiteettiään positiivisempaan suuntaan (15)	
Sijaishempien tuki saattaa auttaa lapsia näkemään itsensä rakkauden arvoisina (15)	
Kannustavien hoitajien lämmin suhde lapseen saattaa johtaa lapsen positiiviseen itsetuntoon (4)	Lapsen ja nuoren saama lämpö
Minäpystyvyys kasvaa lämmöllä (4)	
Sijaishempien läsnäolo auttoi nuorten itsetuntoa (15)	
Toivotun käytöksen vahvistaminen saat- taa edistää positiivista itsetuntoa (4)	Lapsen ja nuoren saama positiivinen huomio
Minäpystyvyys kasvaa rohkaisun kautta (4)	
Opettajat voivat kohentaa oppilaiden mi- näkuvaa positiivisella palautteella (6)	
Opettajan positiivinen huomio koettu vahvuutena (6)	
Kehun saaminen edistää hyvää itsetun- toa (4)	
Palkinnon saaminen edistää hyvää itse- tuntoa (4)	
Minäpystyvyys kasvaa kehujen kautta (4)	
Kurssilla ohjaaja nosti esiin asioita, joissa nuoret olivat hyviä (5)	
Myönteisten tulosten liittäminen lapsiin saa heidät tuntemaan olonsa varmem- miksi (16)	

4 (16)

Opettajan rehelliset neuvot koettu vahvuutena (6)	Lapsen ja nuoren saama rehellinen palaute	Lapsen ja nuoren kokema hyväksyntä
Opettajat voivat parantaa oppilaiden minäkuva paikkansapitävällä palautteella (6)		
Opettajat voivat kohentaa oppilaiden minäkuva rehellisellä palautteella (6)		
Minäkuvaan kuuluu oman persoonan huomioiduksi tuleminen (7)	Huomioiduksi tuleminen	
Minäkuva tulisi kehittää antamalla lapsen näkemyksille tukea (4)		
Kokea tulleeensa rakastetuksi omana itsenään (7)	Rakastetuksi tuleminen	
Vanhempien useimmin mainitsema asia lasten hyvinvoinnista koskee ajatuksia rakastetuksi tulemisesta (7)		
Rakastetuksi tulemisen näyttäminen tärkeintä (7)		
Pienet lapset tarvitsevat rakkautta (7)		
Itsetunto sisältää kokemuksen harmonisesta rakkaudesta (4)		
Itsetunto sisältää kokemuksen turvallisesta rakkaudesta (4)		
Minäkuvaan kuuluu tunne arvostetuksi tulemisesta (7)	Hyväksytyksi ja arvostetuksi tuleminen	
Hyväksymisen tunne voi vaikuttaa itsetuntoon (15)		
Yksi näkökulma itsetuntoon on hyväksyntä (15)		
Kuulluksi tuleminen tärkeää (7)	Nähdyksi ja kuulluksi tuleminen	
Minäkuvaan kuuluu tunne nähdyksi tulemisesta (7)		
Ammattilaiset antoivat enemmän arvoa lasten kuulluksi tulemiselle (7)		

5 (16)

Minäkuva tulisi kehittää antamalla lapsen ilmaista omia näkemyksiään (4)	Mahdollisuus omien näkemysten ilmaisuun	Avoin vuorovaikutus muiden kanssa	
Minäkuva tulisi kehittää antamalla lapselle mahdollisuuksia osallistua keskusteluun (4)			
Ajatusten ilmaisun mahdollisuus tärkeää (7)			
Lisääntynyt ryhmän yhtenäisyys kursilla johti keskusteluun itseä koskevista ajatuksista (5)			
Itsetietoisuus auttoi oppilaita käyttämään tehokasta vuorovaikutusta (6)	Toimiva vuorovaikutus		
Toimiva vuorovaikutus oli yksi osatekijä osallistujien itsetietoisuudessa (6)			
Korkea itsetunto voi johtaa parempiin sosiaalisiin kanssakäymisiin (15)			
Itseä koskevista negatiivisista ajatuksista keskustelu helpotti negatiivisten ajatusten käsittelyä (5)	Avoin puhuminen ongelmista		
Ongelmista avoimesti puhumalla ymmärrys siitä, ettei ole yksin negatiivisten ajatusten kanssa itsestään (5)			
Lasten itsetuntoa pitäisi kehittää mielen-terveysohjelmilla, jotka tukevat stressistä selviämistä (14)	Selviytyminen stressistä	Lapsen ja nuoren itsesää- tely	
Kurssi helpotti suorittamiseen liittyviä paineita (5)			
Itsetietoisuuden avulla oppilaat huomasivat, milloin olivat paineen alla (6)			
Itsetunnon parantaminen voi auttaa selviytymään stressitekijöiden kanssa (3)	Lapsen ja nuoren stressitekijät		
Yläasteella tapahtuviin muutoksiin liittyvillä stressitekijöillä voimakas vaikutus nuorten itsensä määrittelyyn kuten itsetuntoon (9)			

6 (16)

Yläasteella tapahtuviin muutoksiin liittyvillä stressitekijöillä on voimakas vaikutus nuorten itsensä määrittelyyn fyysisesti kuten kehonkuvaan (9)			
Resilienssi vastoinkäymisten kohtaamisessa on liitetty korkeaan itsetuntoon (4)	Lapsen ja nuoren selviytymiskykyisyys		
Tunne minäpystyvyydestä on tärkeä resilienssin osatekijä (4)			
Itsearvostus on resilienssin tärkeä osatekijä (4)			
Itsetunto on resilienssin tärkeä osatekijä (4)			
Resilienssin sisäiset lähtökohdat positiivisen minäkuvan omaavien lasten ponnisteluissa luoda ymmärrettävyyttä elämänsä (4)			
Resilienssin sisäiset lähtökohdat positiivisen minäkuvan omaavien lasten ponnisteluissa luoda mielekkyyttä elämänsä (4)			
Paremman itsetunnon omaavat nuoret käyttivät vähemmän tunnereaktioihin pohjautuvaa selviytymistä (3)	Vähäinen tunnereaktioihin pohjautuva selviytyminen		
Vähäinen tunnereaktioihin pohjautuvan selviytymisen käyttö yhteydessä korkeampaan itsearvostukseen kroonisesti sairailta (3)			
Nuorten minäpystyvyys tunteiden hallinnassa edisti korkean itsetunnon säilyttämistä (3)	Kyky hallita ja ilmaista tunteita		
Nuorten minäpystyvyys tunteiden hallinnassa lisäsi elämäntyytyväisyyttä (3)			
Nuorten minäpystyvyys tunteiden hallinnassa lisäsi positiivisia odotuksia tulevaisuudesta (3)			

7 (16)

Lasten auttaminen negatiivisten tunteiden tunnistamisessa voi parantaa itsetuntoa (3)			
Minäpystyvyys ennustaa psykologisen säätelyn vaikutuksia selviytymiseen (3)	Psykologinen mukautuvuus		
Itsetunto ennustaa psykologisen mukautumisen vaikutuksia selviytymiseen (3)			
Paremman itsetunnon omaavat nuoret kokivat parempaa psykologista mukautuvuutta (3)			
Minäpystyvyys auttaa lapsia sopeutumaan ympäristöönsä (4)			
Tukemalla mukautuvaa ajattelua voidaan lisätä positiivista itsearvostusta (18)			
Enemmän positiivisia selviytymiskeinoja raportoivilla lapsilla esiintyi vähemmän huonoa itsetuntoa (14)	Positiiviset selviytymiskeinot		
Lasten itsetuntoa pitäisi kehittää positiivisten selviytymiskeinojen omaksumista tukevilla mielenterveysohjelmilla (14)			
Tyyli selittää toimintaa/tapahtumia on yhteydessä itsetuntoon (16)	Positiivinen attribuutiotyyli	Myönteinen tapa suhtautua toimintaan/tapahtumiin	
Positiivinen tyyli selittää toimintaa/tapahtumia liittyy korkeampaan itsetuntoon (17)			
Lapsen tapa selittää positiivisia elämäntapahtumia voi vaikuttaa lapsen itsetunnon kehitykseen (17)			
Osallistujat kokivat korkeampaa itsetuntoa, kun heille kerrottiin ulkoisen tekijän aiheuttaneen epäonnistumisen (16)			
Auttamalla lapsia kehittämään positiivisia tyylejä selittää toimintaa/tapahtumia voidaan edistää lapsen itsetuntoa (16)			

8 (16)

Nuorten auttaminen positiivisten tapahtumien tunnistamisessa voi antaa nuorille mahdollisuuden nähdä itsensä eri tavalla (17)	Positiivisten tapahtumien tunnistaminen	
Kyky tunnistaa positiivisia tapahtumia voi suojata masennukselta (17)		
Auttamalla nuoria tunnistamaan positiivisia tapahtumia voi parantaa nuorten kykyä havaita positiivisia asioita elämässään (17)		
Auttamalla nuoria tunnistamaan positiivisia tapahtumia voi auttaa parantamaan heidän hyvinvointiaan (17)		
Tyyli selittää toimintaa/tapahtumia on perusta sosiaalisille suhteille (16)	Positiivinen attribuutiotyyli sosiaalisissa suhteissa	
Positiivinen tyyli selittää toimintaa/tapahtumia ennustaa ujoutta negatiivisessa suunnassa (16)		
Itsetunnolla on rooli masennuksen ja perhetyytyväisyyden välillä varhaisnuorilla (2)	Tyytyväisyys perheeseen	Tyytyväisyys elämään ja perheeseen
Itseluottamus korkean itsetunnon omaavilla nuorilla voi johtaa suurempaan perhetyytyväisyyteen perheen tuen avulla (2)		
Sijoituspaikan tyyppi yhteydessä itsetuntoon (15)	Lapsen ja nuoren kasvu ympäristö	
Koulun pysyvyys tärkeää itsetunnon säilymisen kannalta ottaen huomioon nuorten vaihtuvat sijoituspaikat (15)		
Lasten kasvu ympäristö myötävaikuttaa itsetunnon kehittämisessä (14)		
Itsetunnon kehittyminen kasvu ympäristön vaikutuksesta auttaa lapsia sopeutumaan yhteiskuntaan (14)		

9 (16)

Parempi itsetunto lisää elämäntyytyväisyyttä (3)	Tyytyväisyys elämään	Positiiviset tapahtumat ja kokemukset
Itsetunto ennusti suoraan elämäntyytyväisyyttä (3)		
Korkean elämäntyytyväisyyden omaavilla nuorilla itseluottamus korkeampi (2)		
Korkeampi itsetunto liittyi suurempaan elämäntyytyväisyyteen (2)		
Perhe osana elämäntyytyväisyyttä korreloi myönteisesti itsetuntoon (2)		
Positiivisilla käsityksillä kouluympäristöstä on positiivinen vaikutus itsetuntoon aktiivisilla nuorilla (11)	Positiivinen kokemus koulusta	
Koulu osana elämäntyytyväisyyttä korreloi myönteisesti itsetuntoon (2)	Positiiviset tapahtumat	
Positiiviset elämäntapahtumat voivat vaikuttaa lapsen itsetunnon kehitykseen (17)		
Positiivisiin tapahtumiin keskittyminen voi auttaa nuoria parantamaan näkemystä omasta itsestä (17)		
Positiivinen toiminta voi edistää nuorten itsetuntoa (18)		
Elämänlaadulla oli vaikutus itsetuntoon (14)		
Korkean elämänlaadun omaavilla lapsilla esiintyi vähemmän huonoa itsetuntoa (14)		
Itsetunnon lisääminen voi johtaa korkeampaan elämänlaatuun (3)		
Nuoret oppivat mikä teki heistä onnellisia (5)	Kokemus onnellisuudesta	
Yläasteikäisillä korkeampi minäpystyvyys ennusti suurempaa onnellisuutta (3)		

10 (16)

Terveellisiin elämäntapoihin sitoutuminen on yhdistetty positiiviseen mielenterveyteen (11)	Terveelliset elämäntavat	Terveelliset elämäntavat ja hyvinvointi	Kokonaisvaltainen hyvinvointi
Itsestä hyvää huolta pitäminen voi edistää nuorten itsetuntoa (18)			
Sitoutuminen hyviin elämäntapoihin on positiivisesti yhteydessä psykologiseen terveyteen (11)			
Ruokavalio oli positiivisesti yhteydessä minäpystyvyyteen positiiviseen psykologisen minäkuvan välityksellä (11)			
Terveellisiin elämäntapoihin sitoutuminen on yhdistetty positiiviseen itsetuntoon (11)			
Fyysinen aktiivisuus oli positiivisesti yhteydessä minäpystyvyyteen positiivisen psykologisen minäkuvan välityksellä (11)	Fyysinen aktiivisuus		
Itsetunnon parantaminen fyysistä aktiivisuutta lisäävillä interventioilla psyykkisen hyvinvoinnin välityksellä (11)			
Fyysinen aktiivisuus positiivisesti yhteydessä itsetuntoon kouluympäristöstä muodostettujen käsitysten vaikutuksesta (11)			
Fyysinen aktiivisuus positiivisesti yhteydessä itsetuntoon fyysisen hyvinvoinnin vaikutuksesta (11)			
Fyysinen aktiivisuus positiivisesti yhteydessä itsetuntoon psykologisen hyvinvoinnin vaikutuksesta (11)			
Korkea itsetunto edistää hyvinvointia (3)	Lapsen ja nuoren hyvinvointi		
Korkea itsetunto edistää terveyttä (3)			
Subjektiivinen hyvinvointi liittyy itsetuntoon (8)			

11 (16)

Sosiaalisia vaikeuksia esiintyy epäto- dennäköisemmin, jos itsetunto on hyvä (10)	Vähemmän vaikeuksia	Psyykkinen hyvinvointi
Käytöksellisiä vaikeuksia esiintyy epäto- dennäköisemmin, jos itsetunto hyvä (10)		
Itsetunto vaikuttaa lapsen käytökseen (16)		
Emotionaalisia vaikeuksia esiintyy epä- todennäköisemmin, jos itsetunto hyvä (10)		
Korkea itsetunto toimii suojaavana teki- jänä rikollisuutta vastaan (18)		
Korkea itsetunto toimii suojaavana teki- jänä kiusatuksi tulemistä vastaan (18)		
Korkea itsetunto saattaa torjua heikkoa mielenterveyttä (18)	Lapsen ja nuoren hyvä mielenterveys	
Terve itsetunto tukee psyykkistä va- kautta (14)		
Itsetunto on yksi psykologista hyvinvoin- tia ennustava tekijä (14)		
Terve itsetunto on olennainen elementti lasten psykologiselle kehitykselle (14)		
Minäpystyvyys on positiivisesti yhtey- dessä toivottuihin psykologisiin lopputu- loksiin (3)		
Minäpystyvyys on positiivisesti yhtey- dessä toivottuihin käytöksellisiin lopputu- loksiin (3)		
Korkea itsetunto yhteydessä hyvään mielenterveyteen (10)		
Itsetunnon suojaaminen avainasemassa mielenterveyden edistämisessä (10)		
Itsetunnon kehittäminen avainasemassa mielenterveyden edistämisessä (10)		
Parempi itsetunto vähentää ahdistusta (3)		

12 (16)

Korkea itsetunto saattaa torjua ahdistuksen oireita (18)			
Korkeampi itsetunto ennusti vähäisempää ahdistusta (3)			
Masennustaipumusta nuorilla voidaan vähentää itsetuntoa kehittäville aktiviteeteilla (2)			
Korkeampi itsetunto on yhteydessä alhaisempiin masennuksen oireisiin (17)			
Korkea itsetunto toimii suojaavaan tekijänä masennusta vastaan (18)			
Korkea itsetunto saattaa torjua masennuksen oireita (18)			
Itsetunnolla merkittävä rooli masennukselta suojaavana tekijänä (17)			
Itseluottamus korkean itsetunnon omaavilla nuorilla voi johtaa vähäisempään masennukseen perheen tuen avulla (2)			
Negatiivisten uskomusten korvaaminen realistisemmilla uskomuksilla voi parantaa itsetuntoa (3)	Itseä koskevat uskomukset	Oma ja muiden käsitys itsestä	Oman itsensä löytäminen
Lasten tapa määritellä lopputulos positiiviseksi tai negatiiviseksi vaikuttaa lapsen itsetuntoon (16)			
Toisten mielipiteiden tietäminen omasta itsestä tärkeää nuorille (5)	Muiden mielipiteet ja reaktiot		
Kun lapset alkavat kiinnittää enemmän huomiota muiden reaktioihin omasta toiminnastaan, itsetunnon vaikutus lasten käytökseen lisääntyy (16)			
Kun lasten huomio toisten mielipiteisiin lisääntyy, itsetunnon vaikutus lasten käytökseen lisääntyy (16)			
Itsetunto vaikuttaa lapsen tapaan reagoida siihen, miten muut hänet näkevät. (16)			

13 (16)

Lasten minäkuvan tärkeydestä vallitsi yksimielisyys (7)	Lapsen ja nuoren minäkuva		
Minäkuvaan kuuluu itsetunto (7)			
Minäkuva kaikista useimmin mainittu kategoria (7)			
Itsetietoisuuden ansiosta oppilaat pystyvät kohtaamaan totuuden itsessään (6)	Kyky kohdata itsensä		
Itsetietoisuuden ansiosta oppilaat ovat tarpeeksi rohkeita kohtaamaan tunteensa (6)			
Itsetietoisuus auttaa pääsemään eteenpäin (6)	Tietoisuus omasta itsestä		
Positiivinen minäkuva tuli ilmi lasten itsetietoisuudesta (4)			
Ryhmämusiikki-interventio saattaa voimistaa elämänhalua itsetietoisuuden kautta (1)			
Itseluottamus on tunnetta uusissa ponnistuksissa menestymisestä (6)	Kokemus onnistumisesta		Luottamus omiin vahvuuksiin ja onnistumisiin
Kokemus onnistumisesta missä tahansa ponnistuksessa niin päättäessä (3)			
Itsetunto sisältää kokemuksen onnistumisesta itselle tärkeissä asioissa (4)			
Kokemus siitä, että jotkut oppiaineet ovat vaikeita, mutta voi silti olla lahjakas (6)	Kokemus omista vahvuuksista		
Kokemus ihmisten auttamisesta omana vahvuutena (4)			
Kokemus kauneudesta omana vahvuutena (4)			
Kokemus vastuullisuudesta omana vahvuutena (4)			
Positiivinen minäkuva nousee havainnoista omista vahvuuksista (4)			

14 (16)

Itseluottamus on tunnetta taitavuudesta saavuttaa tavoitteita (6)	Tunne omista kyvyistä
Itseluottamus on tunnetta elämänhaasteiden hallitsemisesta (6)	
Tunne omasta kyvystä huolehtia asioista (4)	
Positiivinen minäkuva tuli ilmi lasten ylpeydestä omista kyvyistään (4)	
Itseluottamus on tunnetta taitavuudesta ratkaista ongelmia (6)	
Tunne hyvästä rahansäästämiskyvystä (4)	
Tunne hyvästä kirjoitustaidosta (4)	
Ongelmanratkaisutaidot olivat yksi tekijä osallistujien itsetietoisuudessa (6)	
Tunne omasta hyvästä luonteesta (4)	Kokemus omista positiivisista ominaisuuksista
Älykkyys oli yksi osatekijä osallistujien itsetietoisuudessa (6)	
Tunne omasta kauneudesta (4)	
Tunne omasta hyvydestä (4)	
Kun lapsi tietää olevansa viisas, hän jättää huonot seikat itsessään huomioimatta (6)	
Itsetunto positiivinen ominaisuus varhaisnuorilla itsensä kehittämisessä (2)	
Tunne omasta avuliaisuudesta (4)	
Lapset raportoivat tuntevansa vastuuta mikä kertoi positiivisista ominaisuuksista (4)	
Positiivinen minäkuva tuli ilmi lasten luottamuksesta (4)	Tunne itseluottamuksesta
Nuori oppi itseluottamuksesta kurssilla (5)	
Tunne itseluottamuksesta (4)	

15 (16)

Positiivisen minäkuvan indikaattorina kuvaukset itseluottamuksesta (4)			
Minäkuvaan kuuluu itseluottamus (7)			
Itsensä hyväksi tunteminen tärkeää (7)	Itsensä hyväksi tunteminen	Positiivinen kokemus omasta itsestä	
Tunne hyvyydestä sellaisena kuin on, lisäsi itsevarmuutta (5)			
Itsensä positiivisella tavalla kokevat nuoret toimivat positiivisella tavalla (18)			
Nuoret oppivat mikä oli hyvää heissä itsessään (5)			
Positiivinen minäkuva tuli ilmi lasten itsearvostuksen tunteista (4)			
Korkean itsetunnon omaavat tuntevat itsensä yleisesti hyväksi eli heillä on hyvä itsetunto (9)			
Nuoret korostivat omana itsenä olemista (5)			
Fyysinen aktiivisuus voi auttaa terveen kehonkuvan omaamisessa nuoruuden fyysisten muutosten keskellä (11)	Itsensä fyysisesti hyväksi tunteminen		
Kurssi helpotti ulkonäköön liittyviä paineita (5)			
Hyvän kehonkuvan omaavat tuntevat itsensä fyysisesti hyväksi eli heillä on hyvä kehonkuva (9)			
Taide edistää psyykkistä mukavuutta (13)	Taide väylänä psyykkiselle hyvinvoinnille	Terapeuttinen kokemus taidesta ja musiikista	
Taide kasvattaa itsetuntoa (13)			
Taideterapia paransi itsetuntoa (13)			
Musiikki-interventio paransi itsetuntoa merkittävästi (1)	Musiikki väylänä psyykkiselle hyvinvoinnille		

16 (16)

Ryhmämusiikki-interventio saattaa voimistaa elämänhalua lisääntyneen itsetuottamuksen kautta (1)	Taide ja musiikki aggressiivisilla lapsilla		
Hyvin aggressiivisesti käyttäytyvillä lapsilla musiikki voi parantaa itsetuntoa (1)			
Taideterapian jälkeen itsetunto parani aggressiivisilla lapsilla (13)			